



๘๔ ปี

พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์

วัดโพธิสัมพันธ์ ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

๒๙ เมษายน ๒๕๖๔

๘๔ ปี พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๔



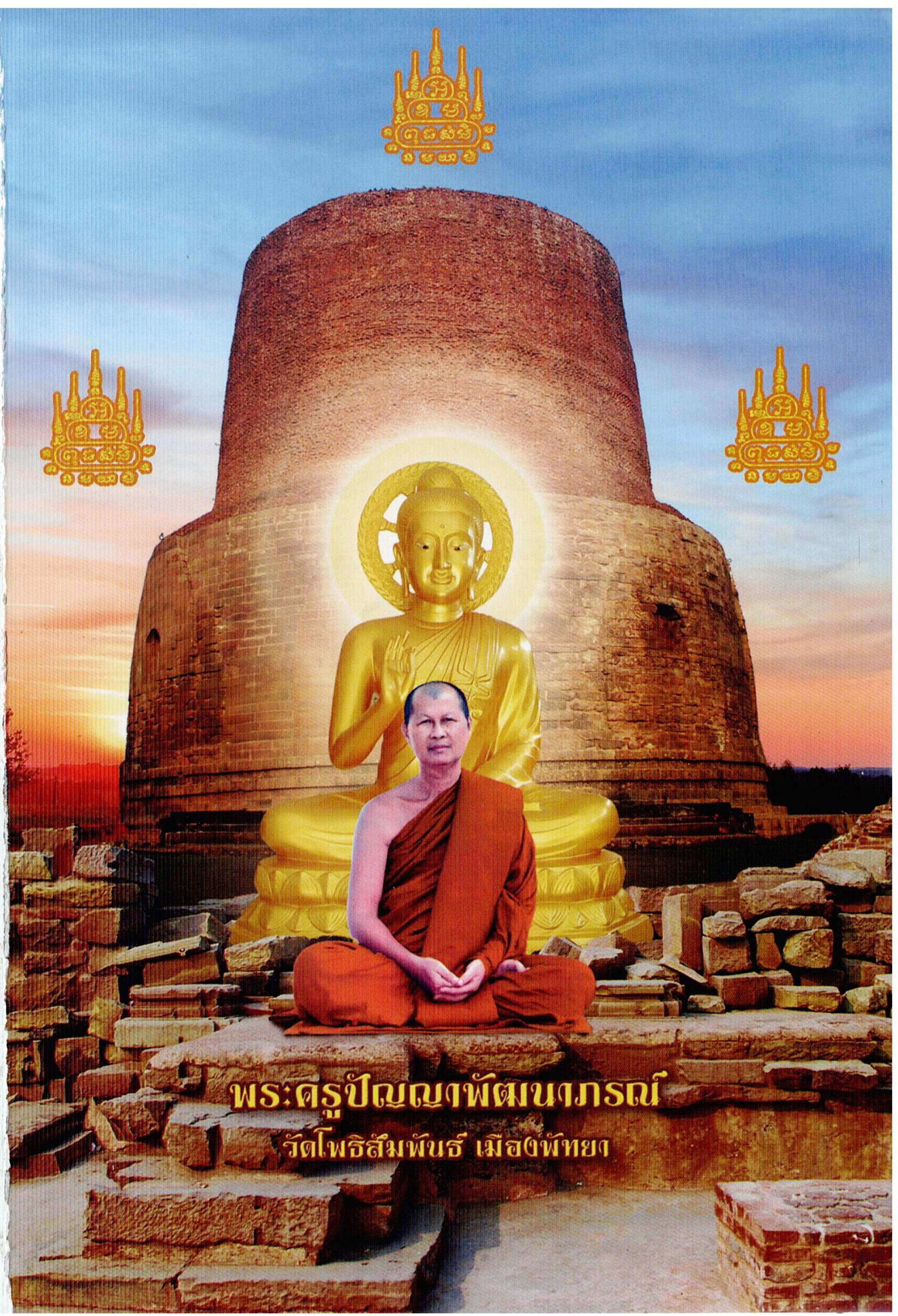


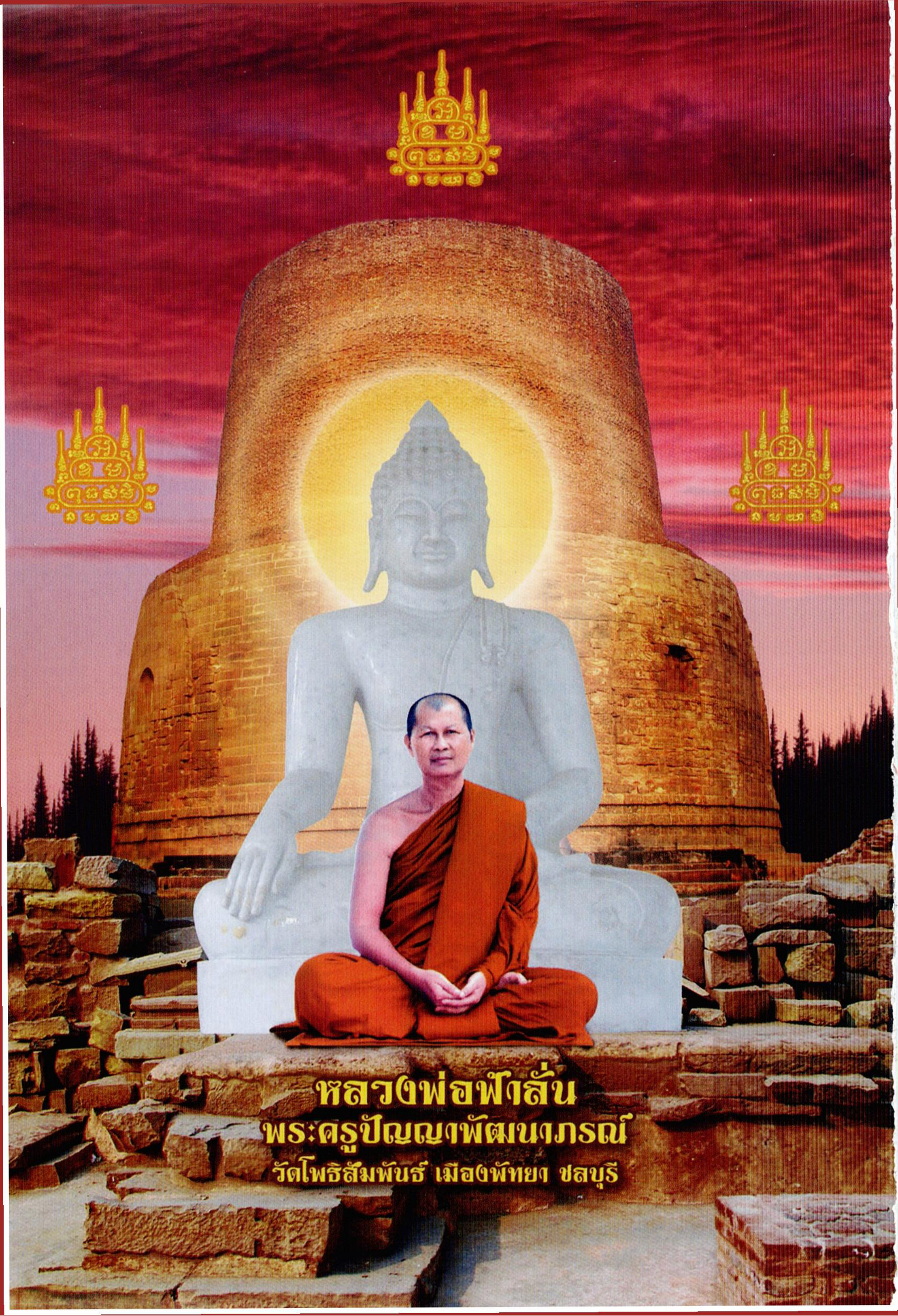
พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์

วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา


หลวงพ่อฟ้าลั่น
พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์
วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา ชลบุรี


พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์
วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา


พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์
วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา


หลวงพ่อฟ้าลั่น
พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์
วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา ชลบุรี

คำนำ

งานฉลองอายุวัฒนมงคล ๘๔ ปี ของข้าพเจ้า ในวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔ นี้ ได้จัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน-วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ เพื่อเป็นบรรณาการแด่ สาธุชน ศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่มาร่วมแสดงมุทิตาสักการะในครั้งนี้

เพื่อให้เกิดประโยชน์และความไม่ประมาทในชีวิต ในวัย จึงได้นำหลักปฏิบัติจิตตภาวนา วิธีทำให้จิตผ่องใส ดังในโอวาทปาฏิโมกข์ แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสไว้ว่า

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การยังกุศลให้ถึงพร้อม

๓. การทำจิตของตนให้ผ่องใส

เมื่อบุคคลได้ฝึก ได้ปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ ผลย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

ดังนั้น เมื่อผลเกิดขึ้นอันเนื่องจากการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วนั้น อานิสงส์แห่งการทำสมถะวิปัสสนา คือ ความมีสติ มีปัญญา แก้ปัญหาที่มีอยู่จริงในการดำเนินชีวิตของคนเรา เราบังคับจิตได้ เราควบคุมจิตได้ ไม่ให้เป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์แล้ว การจะทำอะไรก็สำเร็จได้

ขอขอบคุณและอนุโมทนา พระเถรานุเถระ อุบาสก อุบาสิกา ศิษยานุศิษย์ สาธุชนทั่วไป ที่ได้มามุทิตาสักการะในครั้งนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงอำนวยอวยชัยให้ท่านทั้งหลาย จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติทุกประการเทอญ

พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์

๒๙ เมษายน ๒๕๖๔

บทนำ



การศึกษา-การปฏิบัติ ชนิดทำให้พระธรรมเป็นประโยชน์แก่ตน

การอ่านหรือฟังด้วยดีหลายหน ย่อมเกิดประโยชน์อย่างมาก เช่น ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นแจ่มแจ้งละเอียดเพิ่มขึ้นๆ ในแต่ละครั้งที่อ่านหรือฟัง กระทั่งสามารถทำให้บรรลุธรรมะได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในวิมุตตายนสูตร ผู้อ่าน อ่านหรือฟังไม่เข้าใจตอนไหน ขอได้พยายามอ่าน-ฟัง ซ้ำไปมาหลายๆ เที่ยว พร้อมกับพิจารณาใคร่ครวญตามไปด้วย ให้รู้ว่ามีความหมายอย่างไร นำไปปฏิบัติอย่างไร เทียบกับความจริงที่มีอยู่จริง ในชีวิตของตนของผู้อื่น หรือแม้สังคมเป็นต้น ส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติก็ปฏิบัติตามไปด้วย

ข้อความตอนใดที่ยังไม่เห็นแจ้งประจักษ์ชัด ไม่เห็นในตน ยังไม่มีในตน ปฏิบัติตามยังไม่ได้ ก็พยายามทำความเข้าใจ มองให้เห็นชัด ทำให้มีอยู่ในตน ปฏิบัติตามให้จงได้ น้อมเข้ามาดู ให้เห็นประจักษ์ชัดอยู่ในใจ ตรงที่ไม่เข้าใจ เพียรดูจนเข้าใจ รู้ความหมายแล้วปฏิบัติตามอยู่เนืองๆ ในส่วนที่ต้องการปฏิบัติ ในส่วนที่ต้องการรู้แจ้งชัด เช่น ส่วนที่ควรกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้ให้ได้ ส่วนที่ควรละก็ละเสียให้ได้ ส่วนที่ควรทำให้แจ้งก็ทำให้เห็นแจ่มแจ้งให้ปรากฏชัดให้ได้ ส่วนที่ควรทำให้เกิดมี ก็ทำให้เกิดมียิ่งๆ ขึ้นเป็นต้น ดังนี้ ก็จะมีผลเป็นการเห็นประจักษ์ชัดตามมา จนบรรลุธรรมถึงที่สุดทุกข์โดยสมบูรณ์.

สารบัญ





ทำไมจึงต้องมีจิตตภาวนา

จิตตภาวนา แปลว่า *การทำจิตให้เจริญ* นี่ก็อย่างหนึ่ง หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนานี้แปลว่า *การทำจิตให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ* คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่างๆ จะเรียกว่า *จิตตภาวนา* ก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เรียกว่า *ทำด้วยสมาธิ* ก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าว่า *แยกออกไปอีก* มันก็กลายเป็น *เรื่องสมถะ* คือ *ทำในส่วนจิต* และเป็น *เรื่องวิปัสสนา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา*

ถ้าไม่เข้าใจถ้อยคำเหล่านี้ให้ดีๆ ดูจะปนกันยุ่ง ที่จริงแล้วมันก็ไม่ได้มากมาย หลายซับหลายซ้อนอะไร หมายถึงว่า **เราทำให้เกิดคุณประโยชน์ ด้วยการอาศัยทำจิตให้เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ คือเป็นสมาธิ** แล้วก็ทำได้ ทำสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้ทุกอย่างทุกประการ

ในส่วนนี้ควรจะเห็นกันเสียทีหนึ่งก่อนว่า **ไม่ว่าเรื่องอะไรของมนุษย์เราในโลกนี้ มันต้องทำด้วยจิตหรือแก้ปัญหาด้วยจิต** เพราะเหตุใด ? **เพราะเหตุว่า ทุกเรื่องมันขึ้นอยู่กับสิ่งๆ เดียว คือ จิต** แม้วัตถุทั้งหลายแสนจะมากมาย มันก็อยู่ในอำนาจของจิตมีจิตเป็นสิ่งที่กำหนด จึงเรียกว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต เมื่อจะทำ

กับทุกสิ่ง มันก็ทำกับสิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละสิ่งเดียวก็พอ ทีนี้มันก็มีแยกเป็นว่า **ถ้าทำในส่วนให้เกิดกำลังขึ้นมาเรียกว่าสมถะ ทำให้เกิดความรู้ขึ้นมาก็เรียกว่า วิปัสสนา**

ทำไมจึงต้องมีจิตภาวนา คือทำจิตให้เจริญ ? ก็อย่างที่พูดแล้วว่า มันต้องทำจิตให้เจริญ จึงจะทำอะไรต่อไปได้ด้วยจิตที่เจริญแล้ว ทีนี้ **จิตเจริญ** แล้วนั้น **มันเจริญด้วย อาการ ๒ อย่าง คือ อย่างสมถะ และอย่างวิปัสสนา** และโดยเหตุที่ต้องทำจิตให้เป็นสมาธินั่นแหละ *พระพุทธเจ้าท่านจึงเรียกการประพฤติการกระทำทั้งหมดนี้ว่า สมาธิภาวนา คือการทำความเจริญด้วยจิตที่เป็นสมาธิ* เราไม่อาจจะสร้างความเจริญใดๆ ให้แก่ชีวิตได้โดยไม่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิ ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสร้างความเจริญ ดังนั้นจึงเรียกรวมไปเสียเลยว่า สมาธิภาวนา-การทำความเจริญด้วยอำนาจของสมาธิ

คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นทุกข์ แล้วคนเข็ดหลาบหายโง่แล้วดับทุกข์ สองประโยคเท่านั้นแหละว่า คนเกิดมาโง่ แล้วก็เป็นทุกข์ ต่อมาเข็ดหลาบหายโง่ แล้วก็หมดทุกข์ เรื่องมีเท่านี้ ฟังดูเหมือนกับบ้า ว่าพระพุทธศาสนาหรือธรรมทั้งหมด เรื่องปฏิบัติทั้งหมด มันอยู่แค่ว่า ๒ ประโยคสั้นๆ **คนเกิดมาโง่ แล้วเป็นทุกข์ต่อมาเข็ดหลาบหายโง่ แล้วก็ดับทุกข์**

เรื่องทำจิต เจริญสมาธิภาวนา คือ **เรื่องทำให้หายโง่แล้วดับทุกข์** ถ้าไม่มีสิ่งนี้มันก็โง่และเป็นทุกข์ เพราะยึดถือเอาอะไรๆ รอบตัว ว่าเป็นตัวตนว่าเป็นของตน **มันก็มีความทุกข์อย่างที่ไม่รู้ตัว** ทุกข์มากๆ อย่างที่ไม่รู้ตัว นี่ตอนหนึ่ง จิตมันโง่ยึดอะไรเป็นตัวตนแล้วก็เป็นทุกข์อย่างไม่รู้ตัวนี่ประโยคหนึ่ง ต่อมา**หายโง่ ไม่ยึดอะไรเป็นตัวตนอีก มันก็ไม่เป็นทุกข์ แล้วก็รู้สึกตัว**



จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายโง่

วิธีอย่างไรที่จะทำให้จิตมันเกลี้ยงหรือบริสุทธิ์ถาวร ? มีนิดเดียวว่า คนเกิดมาโง่และเป็นทุกข์ ต่อมาฉลาดแล้วก็ไม่เป็นทุกข์ *ที่ว่าเกิดมาโง่นั้นคือ มายึดมั่นถือมั่น นั่นนี่เป็นตัวตนเป็นของตน เพราะมันไม่มีความรู้เรื่องนี้ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่มีความรู้เรื่องเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติมาแต่ในท้อง พอเด็กออกมามันก็โง่ไม่รู้อะไร ก็จับฉวยเอานั่นนี่เป็นตัวตนเป็นตัวกูของกูทั่วไปหมด* นี่คือ โง่ โง่ โง่ ยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตนของตน เป็นคนโง่ ความโง่ ไม่ใช่มันโง่เฉยๆ **มันโง่ที่ทำให้เกิดความหนักเพราะยึดถือ เกิดทนทรมานเพราะหนัก แล้วก็เป็น**

ทุกข์ ผลของความโง่ เกิดมาโง่แล้วก็ยึดถือก็ต้องทนทุกข์ทรมานเพราะการยึดถือ

จิตจะหายโง่ได้โดยการกระทำอย่างไร นั่นแหละคือ การกระทำที่เรียกว่า **สมถะและวิปัสสนา** หรือจะเรียกให้สั้นว่า **สมาธิภาวนา** เรียกให้สั้นเข้าไปอีกก็จะเรียกว่า **จิตตภาวนา** เพราะคำพูดเหล่านี้ฟังกันไม่ค่อยถูก จึงเกิดความสับสนขึ้นในหมู่คนที่ฟังไม่ถูก ถ้าฟังถูก มันก็จะลงกันสนิท ไม่สับสน ไม่ขัดแย้งกันไม่อะไรกัน เราจะเรียก **ด้วยคำสั้นๆ ที่สุดว่า จิตตภาวนา** คือการทำจิตให้เจริญ จิตมันยังไม่เจริญ เหมือนกับเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะไม่ได้ปลูก ไม่ได้รดน้ำพรวนดิน จิตมันยังไม่เจริญเดี๋ยวนี้เอามาเพาะให้งอก รดน้ำพรวนดิน บำรุงจนมันเจริญ จนออกดอกออกผล ทำแก่จิตอย่างนี้ เรียกว่า จิตตภาวนา





วิธีทำจิตให้เจริญ

การทำจิตให้เจริญ นั้นทำอย่างไร ? ในขั้นแรกก็ทำอย่างที่เรียกว่า **สมถะ** แล้วต่อมาก็ทำอย่างที่เรียกว่า **วิปัสสนา**

ทำอย่างสมถะนั้น ทำอย่างไร ? ก็คือ ทำให้มันแหลมคมและมีกำลัง ระบบสมถะนั้นคือ การทำจิตให้แหลมให้คมและมีกำลัง ครั้นแล้วก็ทำ **ขั้นถัดไปคือ วิปัสสนา ก็ใช้ จิตที่แหลมคมและมีกำลังนั่นแหละ ทำลายความโง่ ความยึดมั่น ถือมั่นว่าตัวว่าตน** ทำจิตให้มีสมรรถภาพที่สุด แล้วใช้จิตชนิดนั้นทำลายความโง่ที่ยึดถือว่าตัวว่าตน

ก็เลยแบ่งได้เป็น ๒ อย่างไม่เหมือนกัน อันหนึ่งทำให้มีกำลังหรือให้มีความสว่างไสว นี่แล้วแต่จะพูดไปในแง่ไหน **ถ้าทำให้มีกำลัง มีความแหลมคม มันตัดความโง่ ถ้าทำให้มันสว่าง** เหมือนกับรวมแสงของแก้วรวมแสง มันก็เผาอวิชชา เผาความโง่ แม้ที่สุดจะเปรียบเทียบเหมือนกับว่า *สมถะนี้เป็นการเช็ดแว่นที่ฝ้ามัว ทำให้ตามันใสกระจ่าง* ครั้นเสร็จแล้วก็ดูมันด้วย แว่นตาที่ใสกระจ่างนั้น มันก็เห็นอะไรตามต้องการ

ท่านจะเห็นได้เองว่ามันเนื่องกัน **อันแรกทำจิตให้เตรียมพร้อมที่จะใช้งาน อันที่ ๒ ก็ใช้จิตที่พร้อมแล้วนั้นทำงาน** สมถะทำจิตให้พร้อม พร้อมที่จะใช้งาน วิปัสสนาใช้จิต ที่พร้อมแล้วนั่นแหละให้ทำงาน

สมถะมีการเพ่งลงไปที่อารมณ์สำหรับรวมกำลังจิต วิปัสสนามีการเพ่งลงไปที่ความจริงของสิ่งที่ยึดถือ นี่มันต่างกันมาก ในขั้นสมถะ หรือที่เรียกว่า สมถะนั้น จิตเพ่งลงไปที่สิ่งที่เป็นอารมณ์ สำหรับรวมกำลังจิตให้เป็นอันเดียวกัน อารมณ์เดียวสิ่งเดียว ยอดเดียว *พอถึงวิปัสสนามันเพ่งไปที่สัจจะ* หรือความจริงของสิ่งนั้นๆ ที่ไปหลงยึดถือว่าตัวตน มันเพ่งคนละที่ อาการก็คนละอย่าง แม้จะเรียกว่าเพ่ง เพ่ง เหมือนกันนี้ แต่มันเพ่งคนละที่เพ่งกันคนละวิธี เรื่องสมถะ เพ่งแล้วมันก็ได้สมาธิ คือ จิตที่รวมกำลัง วิปัสสนาเพ่งแล้ว มันก็ได้ความรู้ หรือได้ความจริง ได้ปัญญาที่รู้ความจริง

อันแรกได้สมาธิได้กำลังจิต อันที่สองได้ปัญญา ได้ความรู้ที่จะเอาไปใช้ จึงเห็นว่า มันเป็นการเหมาะที่จะทำให้มันเนื่องกันทำสมาธิ มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ไปเพ่งวิปัสสนาให้รู้ความจริงมันควรจะทำอย่างนั้น ถ้าทำเต็มรูปแบบตามวิธีการ แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำส่วนสมาธิหรือส่วนสมถะอะไรนัก **ไปเพ่งในส่วนวิปัสสนาหรือปัญญาให้รู้ความจริงขึ้นมา** มันก็ได้เหมือนกันและโดยมากเราก็ทำกันแต่ในส่วนนี้





อานิสงส์ของการทำสมถะวิปัสสนา

เรื่องวิปัสสนาหรือสมถะวิปัสสนา เป็นสิ่งที่ต้องมี หรือต้องทำให้ได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ๆ จำๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ เพื่อประโยชน์อะไร ? เพื่อประโยชน์จะแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง

ความจริงข้อแรกคือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา รบกวนอยู่ตลอดเวลานั้น เพราะว่าเรามันโง่เมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจเป็นประจำวัน ในขณะแห่งผัสสะเช่นนั้น เรามันโง่เหมือนกับว่าไม่รู้อะไร ไม่มีสติ รู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิดเพราะเราโง่ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน

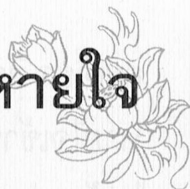
ถ้าจะไม่ให้โง่ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ แล้วมีปัญญาความรู้ ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ในเรื่องของวิปัสสนานี้ ให้สติขนเอาความรู้นี้มาให้ทันในขณะแห่งผัสสะ ถ้ามีทั้งสติปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูก

ปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ ปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องทุกข์ แล้วก็จัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย แล้วก็ได้ประโยชน์ และคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย นี่เรื่องมีสติพอในขณะแห่งผัสสะ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์

ข้อที่สองคือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้าเรามีสติปัญญาตามแบบของวิปัสสนา เราจะเป็นคนบังคับจิตได้ ถ้าเราบังคับจิตได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรก็สำเร็จ และป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ด้วย มันมีอยู่สองอย่างนะว่า ความคิดนึกที่ไม่น่าปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตได้มันก็ไม่เข้ามา แล้วเราบังคับจิตได้ ก็บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ไม่มีความทุกข์

ทั้งสองประการนี้ก็เกินพอแล้วว่า เรามีสติในขณะที่มีผัสสะไม่เกิดความโง่ในขณะแห่งผัสสะ ก็ไม่มีทุกข์ บังคับจิตได้ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์ ไม่มาเป็นวิตกกังวลที่เรียกกันว่าอารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจ หลายวันหลายคืน มันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่ แล้วก็นำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที





หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ

ทีนี้ เรามาเริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดาเราก็หายใจกันอยู่แล้ว เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นี้ ว่ามันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นั้นจะเรียกว่าจิตก็ได้ จะเรียกว่าสติก็ได้ ถ้าเรียกให้ถูกต้องเรียกว่าสติ สติมันไปกำหนดที่ลมหายใจ หายใจเข้า-ออกอย่างไร หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้ แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป-ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป-ออกมา เข้าไป-ออกมา เข้าไป-ออกมา

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิดกับธรรมดามาก ที่เราไม่ได้กำหนด สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้ ไปอยู่กับวัวควายไร่นา ของเอร็ดอร่อยสนุกสนาน ไม่อยู่อะไรดอกธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง ที่มันเป็นเหยื่อ เดี๋ยวนี้จับมากำหนดลมหายใจที่เข้าอยู่-ออกอยู่ เข้าอยู่-ออกอยู่ นั่นแหละดูเถิด นั่นแหละคือฝึกสติ สติมันถูกฝึก ถ้าฝึกได้มันก็มีสติ

ฉะนั้นจงรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง เอาตัวสติมากำหนดลมหายใจ มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไป คือประณีต



ละเอียด ลึกขึ้นไปเป็นลำดับ ครั้งแรกก็กำหนดเพียงว่า เข้าและออก หายใจเข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องว่าเป็นเสียงว่าออกหนอ-เข้าหนอ พูดด้วยใจ เหมือนกับ เราพูดว่า เข้าหนอ-ออกหนอ แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู เมื่อหายใจเข้าก็เข้าหนอ ออกก็ออกหนอ จะว่าเฉยๆ ก็ได้โดย ไม่หนอ แต่เรื่องหนอนี้มีประโยชน์ ถ้าเราไม่ชอบเราก็เข้า-ออก เข้า-ออก เพียงเท่านี้ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่กับที่นี่ มันจะเที่ยวไปที่อื่น เพียงแต่ว่าใคร กำหนดให้ได้ว่า มันเข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ อยู่ที่ ตรงนี้ นี่ก็เรียกว่า **สติมันถูกฝึกอย่างมาก จิตมันถูกบังคับอย่าง มาก**

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้ คือ ลมหายใจ แล้ว ก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่น จิตนั้นจึงเรียกว่า ทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่นๆ ก็ได้ ได้ผลดีกว่าทำเครียดจริงจัง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ทำเหมือนกับเล่นๆ แต่ขอให้ทำได้ เข้า-ออก เข้า-ออก เข้า-ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร

เมื่อทำได้ จะฝึกสักกี่วันกี่เวลาก็ตามใจ ก็เลื่อนขึ้นไปเถอะ สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มันสั้น หรือมันยาว ที่มันเข้าไปหรือ ออกมา มันสั้น หรือมันยาว มันสั้น ก็รู้ว่าสั้น ถ้ามันยาวก็รู้ว่า มันยาว ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว ถ้าว่ามันสั้น ก็ว่ามันสั้น จึงกำหนด

ว่ายาวสั้น หรือยาวหรือสั้น ยาวหนอก็ได้ สั้นหนอก็ได้ ให้พอดีกับครั้งหนึ่ง ที่มันหายใจออกยาว ก็ว่ายาว ถ้าสั้นก็สั้นหนอ

นี้มันละเอียดขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น เมื่อตะกี้รู้แต่ว่ามันหายใจเข้าหรือหายใจออก ชุดนั้นกำหนดว่า เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ จนได้ชุดนี้กำหนดว่า สั้นหนอ-ยาวหนอ สั้นหนอ-ยาวหนอ หรือยาวหนอ-ยาวหนอ หรือสั้นหนอ-สั้นหนอ นี่เรียกว่าสติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว

ทีนี้ละเอียดเข้าไปอีกว่า **มันหยาบหรือละเอียด ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือละเอียด** ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็หายใจหยาบ เช่นโกรธ เช่นกลัวนี้ หายใจมันก็หยาบ หรือตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ ถ้าไม่มีเหตุการณ์เหล่านั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด เดี๋ยวนี้เราสังเกตดูว่า โอ ! มันหยาบนะ หรือมันละเอียด การกำหนดก็จะเกิดขึ้นว่า หยาบหนอ ละเอียดหนอ หยาบหนอ หยาบหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ ละเอียดหนอ ละเอียดหนอ ไม่ต้องไปนึกห่วงว่าเข้าหรือออก สั้นหรือยาวออก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี้ ถ้ารู้ว่าหยาบ มันก็หยาบออกไป-หยาบเข้ามา เมื่อเราจะกำหนดหยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบหรือละเอียด เป็นส่วนใหญ่ แล้วมันก็รู้สึกอยู่ดีว่า หายใจเข้าหรือหายใจออกนั้นมันรู้เอง

เห็นไหมว่า กำหนดลมหายใจชนิดนี้ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตที่ไหน ชาวนาก็ทำได้ นั่งลงในที่สมควร นั่งลงตามสบายในที่สมควร ไม่ต้องบ้าเลือกพิถีพิถันอะไรกันนัก ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งขัดสมาธิตามสบาย วิธีที่มันไม่ล้มนั่นแหละเอาง่ายๆ เรานั่งอย่างเด็กๆ หัดนั่งขัดสมาธิมาแต่เด็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ สั้นหนอ-ยาวหนอ ก็กำหนดได้ดี กำหนดว่าหยาบหนอ ละเอียดหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ นี้มันไม่ยาก มันไม่ยาก ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแย่มาก นี้เรียกว่าลัดสั้นที่สุด ต่ำที่สุด ง่ายที่สุดแล้ว.



ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์



เอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักนิดหนึ่ง บางคนอาจจะง่วง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าอะไร ทีนี้จะกำหนดให้เก่งขึ้นมาอีกนิดช่วยจำไว้ให้ดี ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ๆ นั้น จะรู้จักเบญจขันธ์กันเข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณกันมาแล้วทั้งนั้น จะมาบอกกันให้รู้ว่า มันอยู่อย่างไร

เมื่อเรา **กำหนดลมมาตามลำดับๆ** อย่างที่ว่านี้ เข้าหนอ ออกหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ นามหนอ รูปหนอ **ทีนี้จะกำหนดให้เห็นชัดว่า อย่างไรเรียกว่ารูป** อย่างที่ว่ามาแล้ว กำหนดที่ลม หรือกำหนดที่ความสั้นยาว หยาบละเอียดของลม นี่เรียกว่ารูป **รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์** ขันธ์แปลว่าหมวด หรือกอง คือกองรูป

ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้น มีรู้สึกเวทนาอะไรแทรกแซง เข้ามาบ้างเมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนั้น บางทีเรารู้สึกสบายก็มี พอใจถูกใจก็มี หรือถ้าเผอิญว่าภายนอกมันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นั่ง หรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มีอย่างนี้ ถ้าความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็เรียกว่า เวทนา เวทนานี้ เรียกว่าเวทนาขันธ์ เวทนาขันธ์มา

แสดงหน้าตาให้เห็นแล้ว เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ ความพอใจ สบายใจ ต้องมีความรู้สึกอยู่จริงๆ แล้วนั่นแหละคือ **เวทนาขันธ์** จึงกำหนดว่า เวทนาหนอ เวทนาหนอ เวทนาเฉยๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้ นั่นแหละคือเวทนาขันธ์รู้จักเวทนาขันธ์ ที่ท่องกันมาร้อยหนพันหนเสียบ้าง ได้แต่ท่อง เดี๋ยวนี้จะรู้ว่าตัวจริง เป็นอย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมอยู่ สั้น-ยาว อะไรก็ตาม ตามที่กำหนดนั้น มันทำความสำคัญ มั่นหมายได้ว่า โอ้ นี่เรียกว่า ลม นี้เรียกว่าสั้น นี้เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า หยาบว่าละเอียด **ความสำคัญได้** มั่นหมายว่าเป็นอย่างไรได้ นี้เรียกว่า **สัญญาขันธ์** มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าลม อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น อย่างนี้เรียกว่าลมยาว อย่างนี้ลมหยาบ อย่างนี้ลมละเอียด มันจำได้ กำหนดได้ นี้เรียกว่า สัญญาขันธ์ มันมีสัญญากำหนดได้ นี่ **สัญญาขันธ์ เราเพ่งเฉพาะที่ความรู้สึก** กำหนดได้ จำได้สำคัญได้ว่า สัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ เมื่อ**จิตกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความสำคัญนั้น** แล้วก็เรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา แล้วก็ใช้คำว่า สัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ

เมื่อตัวการกำหนดนั้นเอง **มันมีความคิดอยู่ในตัวการกำหนด** ความคิดนึกที่มันมีอยู่ในตัวการกำหนดก็ดี หรือถ้าเผอิญจิตเวลานั้น มันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี **ความคิดนั้นคือสังขาร**

สังขารปรุงแต่ง คือความคิด ไปกำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้วก็ว่า สังขารหนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ต่อมา **กำหนดที่ตัววิญญาณ** การที่จะรู้สึกต่อลมนั้นมันต้องมีกายวิญญาณ ผิวจมูกนั้นเป็นกาย มีวิญญาณที่นั่นรู้สึกต่อลม นี้ก็คือวิญญาณ กายวิญญาณหรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัวลม ที่หยาบละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่า ที่กำหนดอยู่ตลอด เรากำหนดว่า วิญญาณหนอๆ วิญญาณหนอๆ วิญญาณของกายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี หรือมโนวิญญาณ รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี หรือมโนวิญญาณ รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนดอารมณ์นั้นก็ดี เรียกว่าวิญญาณด้วยกัน ทั้งนั้น ได้ ๕ อย่างแล้ว รูป หนอ เวทนา หนอ สัญญา หนอ สังขารหนอ วิญญาณ หนอ ๕ ขันธ์ ๕ อย่างนี้ รู้จักขันธ์ ๕ ตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันทิฏฐิโกอย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป *รูปคือกาย นาม คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ* รูปนั้นกำหนดเป็นอย่างเดียวเรียกว่ารูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหาภูตรูป ก็รวมเรียกว่ารูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่านาม เดี๋ยวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือเหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า

ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ยาก ตั้งใจพักเดียววันเดียว ก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็มากำหนดทีละอย่างๆ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะหาพบทั้งรูปทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.

เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ ตามแบบนี้ ในนั้น **จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ** เดี๋ยวนี้เรากำหนดนามรูปได้โดยหยาบๆ ว่า นามรูปถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเดี๋ยวนี้กำหนดรูปได้แล้ว กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.



ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม



ทีนี้จะสูงขึ้น จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้นมันก็มีชนิดละเอียด ลึกสูงเหมือนกัน จะกำหนดว่า เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั่นแหละ ลมมันถูกกำหนด ลมมันถูกกำหนด ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด จิตกำหนด นี่มันจะแยกกันเป็นรูปและเป็นนาม ลมหายใจนั้นเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม รูปหนอ-รูปหนอ เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ-รูปหนอ คือตัวลมนั่นแหละ เขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ หรือกำหนดที่ลมกระทบ หรือกำหนดที่อะไรก็สุดแท้ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป

ทีนี้ **กำหนดที่ความรู้สึกของจิต** จิตที่กำหนดตัวผู้กำหนดคือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้ อันนี้มันเป็นนาม ถ้าไปกำหนดเข้าที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึกก็นามหนอ ถ้ากำหนดที่ลมหายใจ ก็รู้ว่ารูปหนอ รูปหนอ มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ แล้วก็มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ ขอแต่ว่าจิตที่กำหนดหรือความรู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้ นี่เรียกว่านามหนอ-นามหนอ เราก็เลยกำหนดนามรูป-นามและรูป นามคือความรู้สึก

ที่กำหนด รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วเราก็พูดออกมาว่า รูปหนอ-รูปหนอ แต่ไม่ต้องออกเสียง พูดวิธีที่ไม่ต้องออกเสียง เมื่อจิตมันเพ่งลงไปที่ลมที่ถูกกำหนด หรือที่ลมมันกระทบก็ดี กำหนดว่า รูปหนอ-รูปหนอ คือมันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด ก็ว่านามหนอ-นามหนอ นี่เรารู้จักสองอย่างแล้ว รู้จักทั้งรูปและทั้งนาม

ถ้าว่าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน เขาเรียกว่า *อุปาทายรูป* มีลักษณะแห่งความยาว ความสั้น ความหยาบ ความละเอียด หรือกิริยาที่เข้าไปกิริยาที่ออกมา ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน *อุปาทายรูป ไม่ใช่มหาภูตรูป* ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป กำหนดรูปที่เป็นตัวมหาภูตรูป แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้วมันจะเกินไป เอาแต่ว่า ถ้าว่ากำหนดที่ตัวลมหายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ หรือลักษณะอาการแห่งลมหายใจ กำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก โอ ! นี่รูป ก็รูปหนอ กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึก ก็เรียกว่านามหนอ นามหนอ ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม มันเป็นของหยาบและเนื่องอยู่กับของหยาบ ก็เรียกว่ารูป ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มีรูปก็เรียกว่านาม คือจิตใจ

ตอนนี้คงจะยากขึ้นมาบ้างแล้ว เมื่อหายใจเข้าออกอยู่ กำหนดลมว่ารูปหนอ-รูปหนอ กำหนดที่จิต ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความรู้สึกอยู่ว่า กำหนดอยู่อย่างไร เรียกว่านามหนอ นามหนอ นี้ขึ้นมาถึงขั้นกำหนดรูปนาม



ฝึกกำหนดรู้เกิด-ดับ

เดี๋ยวนี้กำหนดนามรูปแล้ว ต่อไปจะกำหนดเกิด-ดับ ชุดต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ เรื่องนามรูปหรือเบญจขันธ์นั้น เสร็จไปแล้ว ต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไปถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิด ความสั้นเกิด ความหยาบเกิด ความละเอียดเกิด อุปาทายรูปทั้งนั้นแหละ มันก็เกิดเหมือนกัน

พอลมหมดไปก็เรียกว่าลมดับๆ ความยาวดับ ความสั้นดับ ความหยาบดับ ความละเอียดดับ หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราก็กำหนดให้เป็นเกิดและดับก็ได้ เช่น ลมปรากฏ รูปเกิด ลมหายไป รูปดับ เวทนา รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิด ก็ว่าเวทนาเกิด พอหายไปก็ว่า เวทนาดับ

สัญญาเกิด สัญญาดับ ความคิดเกิดก็คือสังขารเกิด ความคิดดับ สังขารดับ วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ ก็เรียกว่าวิญญาณดับ

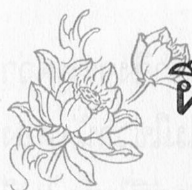
เรามาแยกดู **แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มันปรากฏออกมาเรียกว่ามันเกิด** คือมันทำหน้าที่อยู่เรียกว่ามันเกิด **พอมันไม่ทำหน้าที่หายไปก็เรียกว่ามันดับ** ชุดนี้กำหนดเกิด-ดับ เกิด-ดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่าลมเกิดก็รูปเกิด แต่เราไม่พูดว่ารูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอๆ พอรูปดับไป เราไม่ต้องพูดว่ารูปดับหนอ พูดว่าดับหนอๆ หรือดับเฉยๆ ก็ได้ เอ้าเกิด-เอ้าดับ หรือว่า เกิดหนอ-ดับหนอ แต่ถ้าเก่ง ปากมันดีปากมันคล่อง จะพูดได้เร็วๆ ว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่ว ทำไม่ทันออกกำหนดไม่ทัน ทำไม่ทันแน่

ฉะนั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันต้องทำมาเป็นวันๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้ กำหนดทันแล้วก็พูดทัน และลงจังหวะพอดี เกิดหนอ-ดับหนอ เกิดหนอ-ดับหนอ เกิดหนอ-ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณก็ได้ **นี่กำหนดเกิดหนอดับหนอ** มันเกิดจริง มันดับจริง **มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริงๆ**

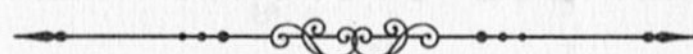
มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริงๆ ว่ามันเกิด เราจึงจะพูดว่า มันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่า ดับหนอ ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งนับ นั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีทางจะสำเร็จประโยชน์ได้ มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริงๆ เช่นว่า รูปเกิดก็ว่าเกิดหนอ รูปดับคือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ ความยาวปรากฏ ก็ความยาวเกิดหนอ ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร นี่เรียกว่าของจริงๆ ทำที่ของจริง ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพ้อเจ้อ ได้แต่คำนวณ

นี่อาการที่ลมเกิด ลมดับ นามเกิด นามดับ ขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเกิด ขันธ์ใดขันธ์หนึ่งดับ กำหนดอยู่ว่าเกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ จะพูดว่ารูปขันธ์เกิดหนอมันยาวนัก มันจะขลุกขลัก เพราะมันรู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิดก็คือรูปขันธ์เกิด หรือเวทนาเกิดก็เวทนาเกิด เวทนาดับก็เวทนาดับ ว่าเกิดหนอก็พอ ดับหนอก็พอ ในใจมันรู้สึกอยู่ดีแล้วว่า อะไรมันเกิด.





ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง



เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไปอีก **คราวนี้กำหนดอนิจจัง** หลังจากกำหนดเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่แล้วจนชำนาญ เชี่ยวชาญดีแล้วก็รู้ได้เองว่า **มันไม่เที่ยงเลย** เกิด-ดับ เกิด-ดับ สลับกันอยู่ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร หรือว่าให้ละเอียดเข้ามา ลมมันเกิดนี่มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลาง ในระยะปลาย หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกัน มันไม่ใช่คงที่ มันเปลี่ยนจุดตั้งต้น ระยะกลาง ระยะปลาย หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำหนดได้คล่องแคล่วแล้ว เอามาดูเถอะ มันไม่ได้เท่ากันหรอก มันเปลี่ยนๆ จึงดับได้ มันค่อยๆ มีขึ้น แล้วก็ค่อยๆ ดับไป.

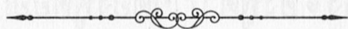
ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่า โอเปลี่ยนหนอ เปลี่ยนหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่า **รู้สึกคือเห็นด้วยใจ** รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พูดออกมาว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงของรูปของลม ไม่เที่ยงของกาย ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม ไม่เที่ยงของความหยาบละเอียดของลม ไม่เที่ยงของเวทนาที่เกี่ยวกับลม สัญญาที่เกี่ยวกับลม สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาดูเรื่อย อย่าว่าไปเฉยๆ อย่าว่าชนิดที่มันไม่มีความรู้สึกอยู่จริง ต้องพูด ปากต้องพูดออกไป ลงบนความรู้สึกที่รู้สึกอยู่จริง ถ้าว่าลมไม่เที่ยงก็เพราะรู้สึกอยู่ว่าลมมันไม่เที่ยงจริง อะไรไม่เที่ยงก็เอามาดูเสียให้หมด แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอๆ ไม่เที่ยงที่ลม หรือกาย หรือเวทนา หรือสัญญาหรือสังขาร หรือวิญญาณ **นี้จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง** ดิ่งถึงที่สุด ในส่วนลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ นี้คือ ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง





ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา



ฝึกกำหนดเห็นอนิจจังเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนชั้นขึ้นไปกำหนดอนัตตา **กำหนดอนัตตา** คือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร กำหนดหายใจเข้า-หายใจออก หายใจเข้า-หายใจออก มาเห็นว่า โอ ! มันเกิด-ดับของลมหายใจ คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก การหยาบการละเอียด รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ แต่ไม่มีคน ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำอย่างนั้น มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ **อนัตตาที่ลม อนัตตาที่ลักษณะของลม** อนัตตาของจิตที่กำหนดลม อนัตตาของรูปขันธ์ที่แสดงอยู่ ของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ที่แสดงอยู่ เห็นชัดว่าไม่มีตัวตน สัตว์บุคคลที่ไหนจริงๆ รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริงๆ ปากมันจึงพูดว่า อนัตตาหนอก็ได้ ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่าสักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน หนอๆ ครั้งนี้สำคัญมากคือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้ว่าไม่มีตัวตนแล้ว เดี๋ยวค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนี้กำหนดความที่มันไม่มีตัวตน มันไม่มีตัวตน มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่จิต มีแต่ความ

รู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณอะไรก็ตาม ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น ก็เลยไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึกอยู่ที่อะไร ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมนั่นอนัตตาหนอ รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั่นอนัตตาหนอ รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั่นอนัตตาหนอ รู้สึกอยู่ที่เวทนาที่เกิดขึ้นในเวลานั้น ก็เวทนานั่นแหละไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตนนี้สักว่าลมเท่านั้นหนอ สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตามล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น

นี่กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุปัสสี ในพระบาลีอานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุปัสสี แล้วไปฝากไว้ในอนิจจังเพราะถ้าเห็นอนิจจังย่อมเห็นอนัตตานี้เอง อยากจะให้พวกเราได้รู้จัก แยกออกมาดูอนัตตาเสียสักส่วนหนึ่งด้วย

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ก็อนัตตา สั้นยาวของลม หยาบละเอียดของลมก็อนัตตา เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่ ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็อนัตตา ฉะนั้น ดูอนัตตา รู้สึกอนัตตา พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอชุดหนึ่ง

เรียกว่าระยะหนึ่ง จะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไรก็ตามใจ แต่ว่าชุดนี้ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริงๆ มันจะสลดสังเวชขึ้นมาเอง เบื่อหน่ายคลายกำหนัดต่อสิ่งที่เคยรักนั่น รักนี่ หวงนั่นหวงนี่ เคยยึดถือนั่นถือนี่ โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุขสนุกสนานเอร็ดอร่อย หรือในชีวิตมันจะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมั่นยึดมั่นในชีวิตออก เรียกว่าลดความยึดถือลง เรียกว่า วิราคะวิราคานุปัสสี เดี๋ยวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้าง หลงรักหลงยึดถือ เรียกว่า คลายหนอ คลายหนอ มันคลายแล้วหนอมันคลายแล้วหนอ คลายหนอๆ.

ที่มันคลายหนอ คลายหนอ ในความรู้สึกของเราอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไป เดี๋ยวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า โอ ! **บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ ดับไปแล้วหนอ หมดไปแล้วหนอนิโรธานุปัสสี**

เห็นว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่ใช่ตนหนอ โอ คลายหนอ คลายหนอจิตคลาย จากนั้นดับไปแล้วหนอ ที่มันเคยหลงรักหลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่าดับหนอ ดับแห่งอุปาทานว่าตัวกูว่าของกู บางอย่างบางชนิดบางส่วนในอะไร ในลม หรือในเวทนา หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับหนอๆ ดับหนอ

หยุดแค่นี้ก็ได้ อย่างที่ว่ามานี้ มันดับหนอก็พอแล้ว แต่ถ้ายังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกขั้นหนึ่ง คือว่า **สลัดคืน-ปฏินิสสัคคะ** เดี๋ยวนี้ฉันสลัดคืน สิ่งของที่เคยยึดมั่นแล้วหนอ เราสลัดคืนสิ่งที่เราเคยยึดมั่น เป็นของเราแล้วหนอ คือความยึดมั่นมันดับไป สิ่งที่เคยยึดมั่นมันก็ดับไป หายไป พ้นไป นี้เรียกว่าสลัดคืนแล้วหนอ คือโยนทิ้งแล้วหนอ นี้ไม่ต้องก็ได้ ถ้าจะทำก็ได้ สิ่งที่เคยยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เดี๋ยวนี้มันสลัดทิ้งแล้วทิ้งแล้วหนอๆ **ปฏินิสสัคคานุปัสสี**

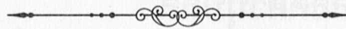
นี้จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน แม้จะเป็นระบบลัดสั้นของคนธรรมดาสามัญ **มันก็ไปจบที่จางคลาย** ปล่อยวางสิ้นเชิงเหมือนกัน สี่ขั้นของหมวดนี้ จะแยกเป็นขั้นๆ ก็ได้ หรือจะให้มันเนื่องกันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้ ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จาง คลาย ดับ สลัดทิ้งไปเองก็ได้.

ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยวาง คลาย ดับเองเหมือนกัน ไม่ต้องแยกให้เป็นหลายขั้นตอน หลายชื่อแล้วก็จำยาก ฉะนั้นจึงว่า เห็นอนิจจัง ของสิ่งทั้งปวงมากพอ มากพอจนเห็นอนัตตา จนมันคลาย จนมันวาง จนมันปล่อย หลายขั้นตอนนั้นรวมเรียกเป็นขั้นตอนเดียวว่า มันหลุดพ้น เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่างแรง อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่างแรงเหมือนกับรวมแสงไฟอย่างแรงจี้ลงไป มันก็ร่วง ผล็อยๆ ผล็อยๆ

เหมือนกับใบไม้ร่วงไป ท่านเรียกสั้นๆ ว่าหลุดพ้น คำเดียวก็ได้ แต่ในคำว่าหลุดพ้นเพียงคำเดียว มันมีเห็นไม่เที่ยง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย เบื่อหน่าย เห็นดับ เห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน นี่เห็นหมด.



การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา



การฝึกสติอยู่ตลอดเวลา เพราะมันต้อง ใช้สติอยู่ตลอดเวลา ที่ฝึกนั้น มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา มีสมาธิโดยอัตโนมัติอยู่ในตัว สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌานอะไรไม่ แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดนั่นเอง สมาธิชนิดนี้วิเศษ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นสมาธิที่วิเศษ เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน เป็นอรูปฌาน เด่นไปทางโน้น ไม่ได้ใช้อะไร มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น ก็เหมือนกับว่าไม่ได้ใช้อะไร แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร ใช้หมดเท่านั้น เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไร ก็ไม่มีประโยชน์ จะมีมากเท่าไรๆ ก็ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที่ นั่นแหละคือมีประโยชน์มาก

ดังนั้น **สติก็ดี สมาธิก็ดี ที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้ เรียกว่า มีประโยชน์มาก ท่านเรียกว่า อนันตริยสมาธิ-*สมาธิที่แฝงอยู่กับปัญญา* เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิ** แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำการกำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว **นี้เรียกว่า มีสมาธิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย** ไม่เดินเครื่องเปล่าๆ ให้เสียแรงงานเปล่าๆ เหมือนกับเขาใช้รถยนต์ เขาก็สตาร์ท เครื่องติด เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉยๆ ก็คือบ้า เป็นบ้าแล้ว เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉยๆ มันก็บ้า เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้วเข้าเกียร์ ไปเลย ทำงานไปเลย นั่นแหละคือ *อนันตริยสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการใช้ ใช้พิจารณา ใช้กำหนด* อย่างนี้จะเรียกว่าไม่เก่ง ก็ได้ แต่ไม่เป็นไร มันไม่ได้ทำสมาธิได้มากมาย ไม่เก่งไม่เป็นไร แต่ว่าทำสมาธิพอใช้ได้ พอใช้จริงๆ พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้วบรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้

ขอให้พยายามดู ไม่ต้องไปนึกอะไร นอกจากทำตามนี้ ทำตามที่วางไว้นี้ แล้วสมาธิก็จะเกิดเต็มที่ สติก็จะเกิดเต็มที่ เพราะว่าทำสติอยู่ตลอดเวลาแล้วมันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า มันจะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่งคือ **จะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน นั้นแหละสำคัญมาก** ต่อไปนี้ สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ ดังนั้น

มันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน ฉะนั้น คนนี้จะเป็นบุคคลที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนแต่ที่จะทำ จะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.



การฝึก "หนอ" มี ๓ ความหมาย

คำว่าหนอมี ๓ ความหมาย

หนอของคนโง่ พอเขาว่าหนอๆ หนอๆ ก็หนอเลย เครียดเลย เอาจริงเอาจังกับคำว่า หนอของคนโง่ เป็นหนอโง่เสียมาก ไม่หนอก็ยังดีกว่า หนอๆ ด้วยความทะลึ่ง ยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ มันหนอด้วยความเครียด ด้วยจิตที่มันเครียด ด้วยจิตที่ยึดมั่น หนอ อย่างนี้ไม่ให้ประโยชน์หรอก เรียกว่า หนอโง่

หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ มีสติ มันจึงกำหนดรู้ด้วยสติ กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ ไม่เครียด อย่างนี้เป็นหนอของสติ และว่าลมหายใจเข้าออก รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ-หนอ-หนอ อย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา คือมันรู้ลม รู้นามรูป รู้นาม และรูป รู้เกิดดับมาแล้วทั้งหมดแล้ว มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้ มันสักว่าอาการอย่างนี้เท่านั้น

หนอ ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก ไม่มีสัตว์ อะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร หนอนี้เลิศ หนอนี้ปัญญา หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคล ตัวตนเลยหนอ นี้หนอของปัญญา หนอนี้ละเอียด ประณีต สุขุม ลึกซึ้ง ขอให้หนออย่างนี้.

ยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่างเดียวว่า หายใจ เข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มันเครียด เพราะว่ามันจะดี จะเด่น จะสำเร็จ นี่มันหนอๆ หนอ ด้วยความเครียด นี้หนอโง่ กำหนดลมหายใจ เข้าหนอ ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ ทำเล่น ไปเลย เป็นบ้าไปเลย.

ทีนี้ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มันหนอ ด้วยสติ หนออย่างสุภาพ หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ด้วยสติ เพียงแต่รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกเท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้น หนออย่างนี้หนอด้วยสติ ก็ใช้ได้เหมือนกัน.

หลังจากที่ได้พิจารณามาจนถึงขั้นสุดท้ายแล้ว จนรู้ว่า โอ การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลตัวตน ผู้หายใจหนอ แม้ตัวลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนหนอ

ไม่มีผู้ที่เป็นบุคคล ผู้หายใจ นี้มันจะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า-ออก ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหนอ หนอนี้มันมีปัญญายาวมาก หนอนี้ที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก สักแต่ว่าเท่านั้นหนอ ไม่มีสัตว์บุคคลหนอ นี่หนอที่ ๓ หนอของปัญญาฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

หนอที่ ๑ หนอโง่ เห่อๆ ตามกัน มาหนอ เขาหนอเราก็หนอ นี้มันเป็นหนอเครียด หนอมุทะลุ

หนอที่ ๒ หนอของสติ กำหนดอยู่ แล้วจึงหนอออกมาได้

หนอที่ ๓ นี้รู้แจ้งหมดแล้ว ว่ามันไม่มีตัวตนบุคคลหนอ อาการนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ อย่างนี้เป็นต้น มันหนอ หนอ ฉลาด สติปัญญาสมบูรณ์อยู่ในคำว่าหนอ.

ทบทวนว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอเห่อๆ หนอๆ ตามๆ เขาไป หนอที่ ๒ นั้นสติปัญญาสมบูรณ์ หนอที่ ๓ ปัญญาสมบูรณ์ นี้เรื่องหนอ

สังเกตดูแล้ว หนอมุทะลุกันมาก แล้วมันไม่สำเร็จประโยชน์อะไร มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตามบทของพระธรรมเลย.





ปัญหาแทรกขณะฝึกปฏิบัติต้องกำจัด

ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้ เรื่องที่ต้องรู้ไว้ ปัญหาที่จะเกิด คือ พอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจอย่างนี้อยู่เรียกว่า ลงมือทำไปๆ อยู่ กำลังทำอยู่นี้ มีความคิดอะไรมาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซงความคิดก็ได้ หรือจิตหนีไปไหนก็ได้ มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่ เรียกว่าอารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่าเมื่อกำลังพิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้ เป็นความสัมผัสมีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรปึงปังขึ้นมาก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้ นี่เรียกว่ามีอะไรแทรกแซง เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง รับให้ดีว่าอะไรๆ พิจารณาดูให้ดี จนอะไรเป็นอะไร จนถึงที่สุด มันก็ไม่เป็นอะไรมันก็เลิกกันไป

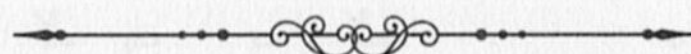
ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นี้ เสียงปึงขึ้นมาด้วยอะไรหล่นก็ตาม อะไรๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเสียใจด้วย ปึงนั้นอะไรๆ อะไร **มันก็แค่นั้นเองแล้วก็เลิกกัน แล้วก็กลับมากำหนดกันใหม่ได้** หรือว่าจิตมันหวนคิดบ้าบอไปถึงอารมณ์ในอดีต ถึงคนรัก ถึงคนเกลียดอะไรก็ตาม ก็ติดตามไป แล้วมันก็หมดเรื่อง มันจะติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า นี่มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซง

อย่างนี้ แล้วมันก็สลายไปเอง แล้วก็กลับมาทำใหม่ กลับมาทำใหม่ ตรงที่มันละไป กลับมาทำใหม่ นี้ว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ดี เป็นสัมผัสก็ดี เป็นบุคคลก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นอุบัติเหตุก็ดี หรือแม้แต่ มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมาก็ดี **จัดการกับมันจนเสร็จ** แล้วมากำหนดนี้ใหม่ ถ้ามีปัญหาอย่างอื่นค่อยพูดกันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลังปฏิบัติก็รับเอาอารมณ์นั้น กำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็จะสลายไปเอง มันอยู่ไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุปัจจุบันเล็กๆ น้อยๆ มันก็จางไป หายไปในที่สุด เสียเวลานิดหน่อยแล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนดไป ตามหลักการของเรา.



การฝึกทำได้ทุกโอกาส



ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือว่าเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่ อาจารย์วิปัสสนา อะไรดังนิดหนึ่งก็ทำไม่ได้ นี่รบกวนไปไล่เขา ไปอะไรเขา จะบอกว่า ต้องทำได้ ต้องทำได้ เพราะบังคับจิตให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ได้ ไม่รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ

เพราะฉะนั้น จะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ข้างๆ ก็จอแจ ตัวรถข้างใต้ถุนรถก็กุงกังๆ ก็ทำได้ ไม่รู้ไม่ชี้ ฉันกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก คุณกลับบ้านหรือไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู ทำได้ มันจะปึงปัง จอแจอย่างไรก็ทำได้

หรือถ้าบ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้ ไม่ได้ยินหรอกเรื่องเครื่องโรงสี มันจะกำหนดได้ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น หรือว่าริมถนนบ้านเราอยู่ริมถนน รถยนต์มาเรื่อย ก็ช่างหัวมัน เพราะฉันจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า-ออกเท่านั้น.

หรือเขามีงานอยู่ที่วัด ดังลั่นไปหมด บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีงาน เราก็ทำได้ แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้ เรานั่งอยู่ในศาลาที่เขาประชุมกันเอ็ดอึงไปหมด เราก็ทำได้

ถ้าว่าตั้งใจจริงๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่ แม้จะมีเด็กวิ่งเล่นอยู่ข้างๆ เจี๊ยวจ๊าวก็ตาม ฉันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกซู่ๆ ก็ทำได้ ฟ้าร้องเปรี้ยงๆ ก็ทำได้ นี่อย่างโง่ จนว่าอะไรนิดอะไรหน่อยดังขึ้นมาก็ทำไม่ได้ ไปเที่ยวห้ามคนอื่น เดี๋ยวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

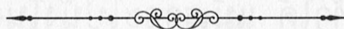
ฉะนั้นอย่ายึดถือเรื่องอึกทึกคึกโครม อย่าให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอก โดยไม่จัดการในภายใน จัดการในภายในซิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการเรียบวุธไปหมด จัดการแต่ในภายใน เราอยู่ข้าง

เครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสีก็ไม่ได้ยิน หรือแม้นั่งในรถไฟ หลับตาเสีย แล้วทำสมาธิมาตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้ก็ได้ ไม่มีคนรู้ คนนั่งอยู่ข้างๆ ก็ไม่รู้ เขาว่าเรานั่งหลับอยู่ก็ตามใจ.

นี้เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี ไม่ต้องมี หรือเมื่อทำสมาธิอยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสีย ไม่ล้มละลาย อะไรมาแทรกแซงก็จัดการกับมัน สูญหายไป แล้วก็ทำต่อ.



สรุปอธิบายหลักเบื้องต้น



ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะทำได้ทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ จะกำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร จนรู้จักแยกให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร เป็นนามอย่างไร เป็นขันธ์ ๕ อย่างไร เกิดดับอย่างไร ไม่เที่ยงอย่างไร เป็นอนัตตาอย่างไร แล้วมันจะจางคลายจนดับของมันเอง แต่ขอให้เห็นความไม่เที่ยงให้เพียงพอเท่านั้น มันจะจัดการของมันเอง จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ปล่อยวางไปเอง.

นี้เรียกว่าลัดสั้น แบบลัดสั้น ก็อธิบายกันเป็นชั่วโมง ถ้าสั้นกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียวนั้นเป็นเรื่องพิเศษ เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ เหตุการณ์พิเศษ เช่นว่า คนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสสองสามคำบรรลุมรรคผลไปเลย เพราะนั่นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของเขาพร้อมมาหลายอย่างแล้ว มันห่ามมันจวนจะหล่นอยู่แล้ว พอไปสะกิดนิดเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขาผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลงความได้ความเสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่มามากแล้ว จวนจะหล่นอยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้สะกิดนิดเดียวมันก็หล่น อย่างนี้เราไม่เรียกว่าลัดสั้นหรอก มันจะหล่นของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ทำไม่ต้องทำมันลัดสั้นเกินไป ฟังพระพุทธเจ้าตรัสสองสามประโยคมันก็หลุดพ้นแล้ว นั้นมันห่าม มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว

เอาเป็นว่า ลัดสั้นนี้ คือเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌานเป็นอะไร มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่างๆ ที่จะต้องกำหนด กำหนดลม กำหนดลักษณะของลม กำหนดเกิด-ดับของลมไม่เที่ยงของลม อนัตตาของลม กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจขันธ์ ที่สำคัญที่สุดคือ เวทนาขันธ์ถ้าเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์แล้วก็รอดตัว เพราะว่า **สิ่งต่างๆ มันไปรวมอยู่ที่เวทนาขันธ์** ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย

ให้หลงเกลียดให้หลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย **ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ อนัตตาของเวทนาขันธ์ แล้วเรื่องมันก็จบได้** หลุดพ้นและปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ลัดสั้นๆ ระบบลัดสั้น มีเพียง ๒-๓ ขั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเองนี้เรียกว่า ลัดสั้น.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบูรณ์แบบตามหลักอานาปานสติ ต้องทำ ๔ หมวด

หมวดละ ๔ ขั้น ๑๖ ขั้น อย่างที่เรียกว่าตึงเครียดมาก อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะไรมาก ในแต่ละขั้นยังมีปัญหาแฝงอะไรอยู่หลายอย่าง นั่นแหละสมบูรณ์แบบ เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกชนิด บังคับจิตทุกชนิด ในหมวดที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนานี้เราไม่ต้องทำ เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น แต่ถ้าเขาจะเป็นโยคีสมบูรณ์แบบ เป็นพระอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติแล้ว เขาก็ต้องทำ ถ้าเขาต้องการ แต่ทีนี้เขาฉลาดเป็นอุคฆติตัญญู เป็นวิปจิตัญญูบุคคล เฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง เขาไปทำง่ายๆ เลย แล้วจะได้หมดทุกขั้นตอน ครบบริบูรณ์ทั้งชุด โดยในเวลาอันลัดสั้นก็ได้ นั้นไม่ใช่เรา เรามันเป็นคนโง่ คลานงุ่มง่ามอยู่ในนานี้ มันทำอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะแก่เรา แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว พอกินแล้ว ป้องกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็น

โรคประสาทให้อายใครแล้ว.

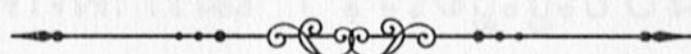
เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็วๆ ไม่ทำผิดพลาดในการทำงาน ไม่หลงรักไม่หลงเกลียดเร็วเกินไป เรื่องกิเลสนั้นมันเป็นเรื่องเร็ว เหมือนสายฟ้าแลบ ถ้าสติไม่พอกิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนี้เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ตามกิเลส เพราะว่ากิเลสบังคับจิต สติปัญญาไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือ **กิเลสกับโพธิ** เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส เมื่อใดโพธิครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายที่อยู่เหนือกิเลส ทีนี้ การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ อยู่กับโพธิ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มันน่าหัวเราะที่ว่า ไม่มีตัวตนบุคคลอะไรที่ไหน มีแต่จิตกับสมบัติของจิต มันก็ยังทำกันได้ ให้รู้ความจริงข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของเรื่องสมาธิ ที่ต้องรู้กันก่อน มิฉะนั้นจะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.





การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน



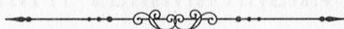
ขอทบทวนความเข้าใจ ครั้งที่แล้วมา ได้กล่าวลักษณะของอิริยาบถนั่ง และมุ่งหมาย กล่าวโดยละเอียดถึงการกำหนดลมหายใจ ต้องเอาข้อความที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจนั้น มาใช้ในบทนี้และบทต่อๆ ไปด้วย ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องอธิบายซ้ำเกี่ยวกับลมหายใจ

ทำไมจึงต้องพูดถึงอิริยาบถ หรือแจกการปฏิบัติไปตามอิริยาบถ เพราะว่าคนเราต้องเปลี่ยนอิริยาบถ จึงต้องปฏิบัติธรรมะได้ในทุกๆ อิริยาบถ และเพราะว่าอิริยาบถทุกอิริยาบถนั้น เอามาใช้เป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติได้ ดังนั้นจึงต้องใช้อิริยาบถเป็นหลัก.

อิริยาบถที่เป็นหลักเป็นประธานนั้น มีพูดกันแต่ นั่ง นอน ยืน เดิน แต่ในทางปฏิบัติธรรมะนั้น จะให้มาก ขยายให้มากไปกว่านั้น คือทุกอิริยาบถก็ยังได้ แต่ถ้าเกินจำเป็น ก็จะนำมาสักจำนวนหนึ่งเท่านั้น ในอิริยาบถนั่งนี้ ถือว่าเป็นประธานของอิริยาบถอื่น โดยเหตุที่ว่าอิริยาบถนั่งทำสะดวก ทำสมาธิสะดวก แล้วก็ทำได้มากทำได้นาน และสะดวกหรือง่าย ในการที่จะกำหนดในอิริยาบถนี้



ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน



จะมาพูดกันถึง อิริยาบถเดิน ที่ท่านทั้งหลายก็รู้อยู่แล้ว สำหรับคำว่า "เดิน" ที่จะเอามาฝึกนี้ มันก็มีได้ถึงสองรูปแบบ คือ ฝึกอิริยาบถเดินในการฝึกสมถะและวิปัสสนา แล้วยังมีการฝึกในอิริยาบถเดินตามปกติ คือว่าเรากำหนดสมาธิหรือปฏิบัติสมาธิโดยอิริยาบถเดิน ก็กระทำตามแบบที่จะฝึกสมาธิ นี้พวกหนึ่ง อีกพวกหนึ่งเมื่อเราเดินอยู่ตามธรรมดา เดินไปไหนมาไหนที่ไหนก็ตาม เราจะต้องมีระเบียบสำหรับการฝึกด้วยเหมือนกัน คือให้ได้รับประโยชน์จากการเดินนั้นดีที่สุด.

ตอนต้นนี้จะพูดถึง อิริยาบถเดิน ในการฝึกสมถะและวิปัสสนา แม้จะใช้คำว่าอิริยาบถเดิน การฝึกก็ยังจะแบ่งออกเป็นสองตอนต่อไปตามเดิม เหมือนชุดที่แล้วมาคือว่าฝึกในลักษณะที่เป็นสมถะ คือให้เกิดสมาธิ นี้อย่างหนึ่ง แล้วก็จะฝึกในลักษณะที่ให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา นี้อีกอย่างหนึ่ง ถ้าท่านระลึกได้ถึงคำบรรยายครั้งที่แล้วก็จะกำหนดได้ว่ามันต่างกันอย่างไร.

โดยสรุปฝึกอย่างสมถะ ก็ให้สงบ เงียบ หยุด เป็นสมาธิ ได้รับผลเป็นสมาธิ ถ้าฝึกในตอนที่เป็นวิปัสสนานั้น ต้องกำหนดที่ความจริง ของสิ่งซึ่งเป็นอารมณ์นั้นๆ กำหนดลักษณะของมัน

เป็นต้น แล้วผลที่ได้รับ ก็คือปัญญาหรือวิปัสสนา นี่สองอย่างนี้ เข้าใจไว้ให้ชัดแจ้ง ตลอดกาลที่เดียว กำหนดลงไปที่วัตถุหรือ อารมณ์นั้น

เรียกว่าสมถะ ทำให้ได้รับสมาธิ กำหนดที่ความจริง ลักษณะ อาการอันลึกลับของอารมณ์นั้น ผลที่ได้รับก็คือสติปัญญา คือ ปัญญา พูดสั้นๆ ก็ว่า ถ้าฝึกสมถะก็ได้สมาธิเป็นผล ถ้าฝึกอย่าง วิปัสสนา ก็ได้ปัญญาเป็นผล มันเป็นสองอย่างกันอยู่อย่างนี้ แล้วเราก็จะต้องจัดให้ได้ฝึกได้ทำทั้งสองอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียว คือ ทั้งสองอย่างตลอดทุกเรื่องไม่ว่าเรื่องไหน.

การฝึกในอิริยาบถเดิน เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด ใจความสำคัญอยู่ที่ว่า ฝึกสติอย่างละเอียด มีสติอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดินหรือที่เกี่ยวกับการเดิน คำว่า สติ นี้คือความระลึก ได้รวดเร็ว อย่างละเอียดหมายความว่า แบ่งเป็นขั้นตอน ให้สติได้ กำหนดง่ายๆ ทุกๆ ขั้นตอน อย่างในการเดินนี้ เราก็แบ่งเป็น หลายๆ จังหวะของการก้าวย่าง ก็กำหนดมันทุกจังหวะของ ก้าวย่าง นี้ก็เป็นการฝึกสติอย่างละเอียดในอิริยาบถเดิน.

ในการฝึกลมหายใจนั้น เราไม่ค่อยได้แยกเป็นตอนๆ อย่างนี้ เพราะเหตุว่าตามหลักต้องการให้มุ่งอยู่ที่ตัวลม แล้วลมมัน เลื่อนไป จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง วิ่งตามไปด้วยกัน มันก็เป็น การกำหนดโดยละเอียด เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกว่า

ลมกระทบจมูก ลงไปถึงคอ ลงไปถึงอก ลงไปถึงท้อง อย่างนี้ไม่ต้องกำหนด เพราะว่ากำหนดลมกันอยู่ตลอดเวลา ไปตามรอยที่มันลากไป ตามที่ลมหายใจมันลากไปจากจุดข้างนอกสู่จุดข้างใน จากจุดข้างในมาสู่จุดข้างนอก แต่ในอิริยาบถเดินนี้ จะต้องแบ่งแยกอิริยาบถนั้นให้เป็นตอนๆ ให้มันกำหนดง่าย มิฉะนั้นมันจะหยาบ คือ มันจะไม่ละเอียด เช่นว่าเดินหนอๆๆ อย่างนี้มันก็หยาบ ฉะนั้นจึงมีการกำหนดให้ละเอียดไปตามลำดับ จึงแบ่งเป็นสามอย่าง คือว่ากำหนด อย่างหยาบ กำหนดอย่างกลาง กำหนดอย่างละเอียด.

กำหนดการเดิน **อย่างหยาบ** เท่าที่พอจะมองเห็นกันได้ง่ายๆ ทุกคน ก็คือว่าซ้ายย่าง แล้วก็ขวาย่าง แล้วก็ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง-ขวาย่าง อย่างนี้ก็กำหนดเป็นสองตอน.

เรื่องหนอนี้บอกแล้วว่าใครชอบหนอก็ได้ แต่ต้องหนอให้ถูกกับเรื่อง กำหนดอย่างสมถะก็หนอเฉยๆ ว่ามันกำลังทำอย่างนั้นอยู่ นี่เป็นหนออย่างสมถะ ถ้าเดินหนอๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการเดินอยู่เท่านั้น แต่ถ้ากำหนดเป็นวิปัสสนา คือหลังจากนี้ไปแล้ว รู้ละเอียดแล้ว รู้ว่า **การเดินเป็นสักว่าอาการอย่างหนึ่ง** ไม่มีตัวผู้เดิน ในตอนนี้แม้จะกำหนดว่า เดินหนอๆ ก็ได้ก็เหมือนกัน แต่ความหมายมันผิดกันลิบ คือมันกำหนดว่า นี่เป็น

สักว่าอาการเดิน ตามธรรมชาติเท่านั้น แล้วก็หนอ นี่เป็นสักว่าอิริยาบถเดิน มีอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ คือไม่มีตัวผู้เดินให้รู้ชัดเจนลงไปว่าไม่ตัวกูผู้เดิน มันยาวนี่ นี้สักว่าเป็นอิริยาบถเดินตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ เท่านั้นแล้วก็ไม่มีตัวผู้เดินหนอ ก็ยาวความหมาย แล้วกำหนดสั้นๆ ว่า เดินหนอๆๆ ก็ได้เหมือนกัน

ถ้าเดินหนอเมื่อตอนต้นของสมถะ มันก็กำหนดแต่เพียงสักว่ามันเดิน หนอตอนวิปัสสนานี้มันก็กำหนดว่า สักว่าเป็นแต่อิริยาบถเดินตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้เดินหนอทั้งสองอย่างนี้กำหนดว่า เดินหนอๆๆ เหมือนกัน แต่ความหมายต่างกันลิบ.

การกำหนดสติในการเดินโดยวิธีสมถะ

มาพูดกันถึงเรื่องกำหนด โดยวิธีของสมถะ กันเสียก่อนแบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด อย่างที่กล่าวแล้วอย่างหยาบ ก็เอาว่า ขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ขวาย่างซ้ายย่าง ถ้าเดินเร็วมันก็กำหนดได้เร็ว เดินช้ามันก็กำหนดได้ช้าเพราะฉะนั้น ให้มันช้าเท่าที่จะช้าได้ สมควรที่จะช้าอย่างไรถ้าจะกำหนดเป็นหนอก็ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ

ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สองจังหวะเท่านั้น ถ้าซ้ายย่างหนอ มันกำหนดอยู่ที่การย่างของขาซ้าย ก็สติอยู่ตลอดที่ ขาซ้ายย่าง ถ้ามันกำหนดอยู่ที่ขาขวาย่างตลอดเวลา ขวาย่างหนอ สติมันกำหนดอยู่ที่ขาขวาย่างหนอ มันก็พอจะติดต่อกันไปได้เหมือนกัน ซ้ายย่างขวาย่างนี้มันติดต่อกันไป โดยไม่ให้ระยะที่จิตมันหนี.

อย่างหยาบนี้ แยกออกเป็นสักสามจังหวะ ว่า **ยกหนอ** คือ เมื่อเท้ามันเริ่มยกขึ้นมา เรียกว่า **ยกหนอ** แล้วเมื่อเท้ายกขึ้นมา เรียกว่า **ยกหนอ** แล้วเมื่อเท้ามันเริ่มเสือกไปข้างหน้าว่า **ย่างหนอ** พอเท้าลงถึงพื้นก็ว่า **ลงหนอ** มันเลยกลายเป็นสามจังหวะ เป็นว่า **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ก็ได้ ลงว่า**เหยียบหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** มันเดินเท่าเดิม แต่มันกำหนดให้ละเอียดออกเป็นสามจังหวะ นี้แปลว่าเพื่อให้สติมันละเอียดไปตาม นี้เรียกว่า อย่างหยาบอยู่ ยกหนอ ย่างหนอ แล้วก็เหยียบหนอสามจังหวะ รวมทั้งสองประเภทนี้ เรียกว่าอย่างหยาบ กำหนดสองจังหวะก็ดี สามจังหวะก็ดี ยังเรียกว่าอย่างหยาบ.

ต่อไปจะเป็น อย่างกลาง ให้ละเอียดลงไปกว่านั้นอีกสักจังหวะหนึ่ง ก็กลายเป็นสี่จังหวะ พอขายกขึ้นมา ก็เรียกว่า ยกหนอ พอขามันยื่นออกไป ก็เรียกว่า ย่างหนอ แล้วพอขามันเริ่มจะลงก็ว่าลงหนอ พอลงถึงพื้นก็ว่าเหยียบหนอ มันเลยได้

สี่จังหวะ ทำให้มันละเอียดออกไปเป็นสี่จังหวะ เพื่อทำสติให้มันละเอียดกว่าหรือยิ่งขึ้นไป จึงยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ ถ้าจิตยังหยาบอยู่เหมือนเดิม กำหนดไม่ได้ เพราะมันเคยกำหนดแต่เพียงว่ายกหนอ ย่างหนอ นี้มันหยาบมาก พอจะมากำหนดเป็นสี่จังหวะนี้ จิตมันต้องละเอียดต้องไวเพียงพอกัน มันจึงจะกำหนดได้ หรือจะเรียกว่า สติมันละเอียดลงไปพอ พอที่จะแบ่งแยกให้เป็นสี่ตอนสี่จังหวะได้ ฉะนั้นจึงเป็นการบังคับอยู่ในตัวที่จะทำจิตให้ละเอียดคือทำสติให้ละเอียด โดยที่เราแบ่งอาการอันหนึ่ง ออกเป็นหลายจังหวะ ให้มันถี่ยิบเข้านี้ได้สี่แล้ว ยกหนอย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ นี้อย่างกลาง.

อย่างกลางนี้ให้ละเอียดกว่านั้นอีก เอาสักห้าจังหวะ เอาเผยอส้นหนอ เผยอๆ หนอ เผยอหนอหนึ่ง แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ และก็ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ แล้วก็เหยียบหนอ เลยได้ห้าจังหวะ เผยอส้นหนอ ยกเท้าขึ้นมาหนอ ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ เหยียบลงหนอ ดูซิจิตมันจะละเอียด สติมันจะละเอียดกว่ากันไปตามลำดับ ถ้าจิตยังหยาบสติหยาบ มันทำไม่ได้หรอกที่จะให้ได้เป็นถึงห้าจังหวะอย่างนี้ ถ้าจะทำให้ได้ก็ทำให้มันช้าเข้าพอที่จะแบ่งเป็นห้าจังหวะได้ เผยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอเหยียบหนอ นี้อย่างกลางก็ได้สองชนิด คือชนิดสี่จังหวะหรือห้าจังหวะ.

ทีนี้จะให้ละเอียดขึ้นไป ให้เป็นชุดละเอียด จะเอาเป็นหกจังหวะเลยเผยอส้นเท้าเผยอหนอ แล้วก็ยกขึ้นมาหนอย่างไปหนอ เริ่มลงหนอ เริ่มแตะแผ่นดินด้วยปลายเท้าหนอแล้วก็เหยียบเต็มที่หนอ ก็เลยได้หกจังหวะ เผยอหนอ ยกหนอย่างหนอ ลงหนอ ถูกดินหนอ เหยียบหนอ หกจังหวะ.

ชุดละเอียดนี้ ขออีกหมวดหนึ่งคือให้ละเอียดออกไปอีกเป็น ๗ เลย คือ เผยอส้น เผยอหนอ ยกเท้าขึ้นมาหนอ ย่างไปหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ เหยียบลงไปหนอ แล้วก็กดลงไปหนอให้ได้สักเจ็ดจังหวะ เผยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอแตะหนอ เหยียบหนอ กดหนอ.

ทำเหมือนกับทำเล่น คนไม่รู้เรื่อง ก็หาว่าแกล้งทำบ้าแต่มันไม่ใช่อย่างนั้น เขาต้องการจะฝึกสติให้มันละเอียด ละเอียดถี่ยิบ ฝึกจิตให้กำหนดละเอียดถี่ยิบเพื่อผล คือมีสติติดต่ออย่างยิ่งไม่เปิดช่องว่างให้จิตหนีไปเสียในระยะใดระยะหนึ่ง ที่ว่าทำกันโดยมาก พอกำหนดแล้วจิตมันคอยจะหนีไปเสีย มันกำหนดไม่ได้ก็เพราะว่าไม่ได้แบ่งขั้นตอนให้มันง่ายให้มันชัด ให้มันผูกมัดจิตไว้.

ตรงนี้พอที่จะมีผล คือ สตินี่เป็นไปติดต่อไม่ขาดตอนเมื่อไม่มีตรงไหนขาดตอน จิตก็หนีไปจากเรื่องที่กำลังคิดนั้นไม่ได้และที่ดีกว่านั้น ช่วยฟังให้ดี ที่ดีกว่านั้นคือว่า **ฝึกไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้เสียก่อน** ไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้สึก

อะไรเสียก่อน หรือไม่มีสติเสียก่อน นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องการ **ฝึกให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลา** ไม่ทำอะไรหรือไม่เคลื่อนไหวอิริยาบถใด โดยที่จิตไม่รู้สึกเสียก่อน ถ้าฝึกอยู่อย่างที่ว่านี้มันจะมีผลสูงสุดที่ว่า มีสมาธิอยู่ที่นั่น ประกอบด้วยคุณสมบัติคือ จิตหรือสติเป็นไปติดต่อ แล้วจิตจะไม่คิดอะไร ไม่ทำอะไร ไม่สั่งการอะไรโดยที่ไม่มีสติสมบูรณ์เสียก่อน.

คนเรามันลำบากที่ตรงนี้ ทำอะไรไปก่อนแล้ว โดยที่จิตไม่ได้รู้สึกไม่ได้ควบคุม สติก็ไม่ได้ควบคุม ดังนั้นเราจึงลืม เช่นวางของไว้ตรงนี้แล้วมันก็ลืม เพราะมันไม่ได้ฝึกจิตชนิดที่เรียกว่ารู้ตัวเสียก่อนจึงกระทำลงไป เช่นว่า ถ้าเราจะวางของนี้ เราก็ทำจิตรู้สึกเสียก่อนที่จะวาง วางตรงไหน วางอย่างไร แล้วจึงค่อยวางแล้วก็ไม่ลืมว่าวางไว้ตรงไหน ลืมพวงกุญแจ หรือว่าลืมของมีค่าลืมอะไร เพราะว่าจิตมันหยาบลืมปิดประตู แล้วก็เดินออกไปแล้วทีหลังก็เกิดสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยังก็ไม่รู้ มันก็เป็นห่วงก็ต้องวิ่งกลับมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเราเป็นคนฝึกสติชนิดที่ว่า จะรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ แล้วจึงทำกิจนั้นๆ อิริยาบถนั้นๆ มันก็ไม่ลืม เราทำสติในการที่เราจะปิดประตูจะคล้องกุญแจ จะงับกุญแจ มันทำสติก่อนแล้วจึงทำ มันก็ไม่ลืมด้วยความแน่ใจว่ามันไม่ลืม ออกไปได้โดยที่มันไม่ต้องลืม นี่ผลของการที่แบ่งแยกอิริยาบถหนึ่งๆ ให้เป็นหลายขั้นตอน ให้มีการกำหนด ตลอดถึงศึกษาอย่างละเอียดตลอดทุกขั้นตอน.

รวมความว่า กำหนดอิริยาบถเดินในการฝึกสมถะนี้ **อย่างหยาบ กำหนดสองจังหวะ** หรือสามจังหวะ อย่างหยาบเอาสองจังหวะ หรือสามจังหวะ คือ ซ้ายย่าง ขวาย่าง ยกหนอ เหยียบหนอ สามจังหวะ.

อย่างกลาง มีอย่างสี่จังหวะ กับห้าจังหวะ อย่างกลาง ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ แล้วห้าจังหวะคือ เผยอส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ และเหยียบหนอ.

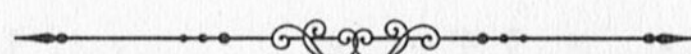
อย่างละเอียด มีหกจังหวะ กับเจ็ดจังหวะ ว่าเผยอส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เหยียบหนอ นี่หกจังหวะ เผยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ เหยียบหนอ กดลงไปหนอ ได้เจ็ดจังหวะ.

มันไม่ใช่เรื่องทำเล่นให้มันลำบากเปล่า ไม่ใช่ทำให้มันยุ่งยาก เสียเวลาเปล่าๆ แต่ทำให้มันละเอียด ให้มันมีสติละเอียด แล้ว **สติละเอียดนี้มันว่องไว** มันรับประกันได้ ในการที่จะรู้สึกละเอียด และทันเวลา ทีนี้ใครจะทำให้มากไปกว่านี้ก็ได้ จะขยายเป็นสิบจังหวะก็ได้ ตามความพอใจ กล่าวไว้พอสมควรเท่านั้น **ถ้ามากไปนักมันก็เกิน** เกินพอดี นี้ก็เรียกว่าพอดีอยู่แล้ว อย่างหยาบ มีสองจังหวะ กับสามจังหวะ อย่างกลางมีสี่จังหวะกับห้าจังหวะ อย่างละเอียดมีหกจังหวะกับเจ็ดจังหวะ.

ถ้าฝึกมาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ได้ผลตามที่ต้องการ คือ **มีสติละเอียด ไว มาทันก่อนหน้าการกระทำ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องผัสสะ ไประลึกนึกถึงความผิดในผัสสะอีกที **ในขณะแห่งผัสสะ ถ้าสติมาไม่ทัน** มันก็ผิดหมด วินาศหมด ด้วยการฝึกอย่างนี้ สตินี้จะละเอียดด้วย จะว่องไวด้วย รวดเร็วด้วย จะมาทันเวลา เพราะว่าได้ฝึกเหมือนอย่างว่า ที่แบ่งภาค ให้เป็นหลายๆ ภาค ให้ละเอียด มันก็จะมีความรวดเร็ว มันก็มาทันเวลาอิริยาบถตอนสมถะ มีบทฝึกหัดอย่างนี้.



การฝึกอิริยาบถเดินตอนวิปัสสนา



มาถึงตอนที่จะเรียกว่าวิปัสสนา คือจะฝึกในระดับปัญญาให้เกิดปัญญา จากสิ่งที่กำหนดหรือสิ่งที่ฝึกนั้น อย่าลืมที่บอกว่าแม้จะใช้คำว่า หนอๆ เหมือนกัน แต่มันความหมายคนละอย่างหนอของ**สมถะนั้น สักว่ากำหนดรู้** กำหนดเท่านั้น ส่วนหนอของวิปัสสนา มันกำหนดรู้ว่า ไม่มีตัวคน ไม่มีตัวบุคคล มันหนอคนละหนอ ต้องนึกไว้ในใจเสมอ ทีนี้จะฝึกชนิดที่ให้เกิดผลขึ้นมาว่า ไม่มีตัวบุคคล สักแต่ว่าอาการหรืออิริยาบถเป็นต้นเท่านั้นหนอไม่มีตัวบุคคล มันต้องส่องให้ลึกลงไปที่สิ่งนั้น จนเห็นความไม่มี

บุคคล ความไม่มีตัวบุคคลนั้น จะฝึกในอิริยาบถเดิน ก็เดิน ก็มีอาการเดินอย่างที่เรียกว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ นี้เป็นหลักทั่วไปของอิริยาบถเดิน กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์.



กำหนดนามรูปหรือเบญจขันธ์

การกำหนดนามรูป เป็นนามและเป็นรูปในอิริยาบถเดิน กำหนดที่เท้ากับอาการที่เท้ามันเคลื่อนไปอย่างนั้นมันเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้สึกอาการอย่างนั้นมันเป็นนาม จึงรู้ทั้งรูปและทั้งนามได้ เมื่อยกขาก้าวเดิน.

สมมติว่าในระยะสามจังหวะ ขานั้นเป็นรูป เท้านั้นมันเป็นรูป เท้ามันยกขึ้นมา มีภาพที่ยกขึ้นมา เท้ามันยื่นออกไป เท้าที่มันเหยียบลง **ลักษณะอาการอย่างนี้ก็เป็นรูป** เรากำหนดว่ารูปหนอที่สิ่งเหล่านั้น ทีนี้ **มากำหนดในภายในว่า** จิตหรือสติที่มัน**กำหนดรู้** ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็นจิต เป็นสติกำหนดอยู่ในภายในนั้น **คือ นาม** เดี๋ยวนี้เราเห็นทั้งรูป และเห็นทั้งนามในขณะที่เดิน ที่ก้าวเดิน.

ถ้าเราจะแยกออกให้เป็นหลายจังหวะ มันก็กำหนดได้ทุกจังหวะ เพราะมันมีภาพมีภาวะ มีอาการทุกจังหวะ เอาขา เท้า

ประกอบกับอาการลักษณะนั้น รวมกันเข้าเป็นรูป แล้วจิตที่มันกำหนดภาวะอย่างนั้น ที่ตัวจิตที่ตัวสตินั้นเป็นนาม พอมาถึงตอนที่เราจะกำหนด เป็นรูปนาม เราก็กำหนดรูปหนอ นามหนอ **รูปหนอ นามหนอ สักว่ารูป เท่านั้นหนอ สักว่า นามเท่านั้นหนอ** ไม่มีตัวตนบุคคล นี่เรียกว่ากำหนดนามและรูปในอิริยาบถเดิน.

ถ้าจะแยกนามและรูปออกไปเป็นห้า เป็นขันธ์ห้า มันก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำหนดรูปก็กำหนดอย่างเดิมเท้านั้นก็ดี อาการ ภาพ ภาวะนั้นก็ดี มันก็เป็นรูปขันธ์ ถ้ามันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ในการก้าวเดินนั้น เป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือว่ากระทบอ่อนแข็ง สบายไม่สบายเป็นต้น ก็เรียกว่าเป็นเวทนา **กำหนดเวทนาขันธ์** หมายความว่า เราละจากกำหนดตั้งต้นมากำหนดอย่างนี้ มันเป็นการกำหนดให้เห็นนามรูป ที่เกิดอยู่ในที่นั้น สัญญาสำคัญมั่นหมาย เกี่ยวกับการเหยียบลงไป เกี่ยวกับการยกการย่างอะไรก็ตาม ก็เรียกว่า **สัญญาขันธ์**

ถ้ามันมีทำให้ **เกิดความคิด** อะไรขึ้นมา เนื่องจากการเหยียบ การยก การอย่างนั้น เรียกวา **สังขารขันธ์ แล้วมันรู้แจ้ง**ทั้งเบื้องต้น ตรงกลาง ตรงเบื้องปลาย ต่อสิ่งเหล่านั้น ต่อขา หรือว่าต่อยก ต่อวาง อะไรก็ตาม เรียกว่า **วิญญาณขันธ์**

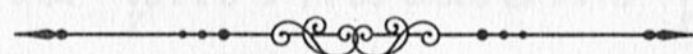
ขอให้เข้าใจไว้ว่า เราสามารถจะกำหนดรูปนาม หรือเบญจขันธ์นี้ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเราฉลาด ฉะนั้น

การอธิบายนี้ ก็อธิบายพอเป็นหลักเท่านั้น กำหนดตัววัตถุหรือภาวะแห่งวัตถุ **ลักษณะแห่งวัตถุ นี้เรียกว่ากำหนดรูป ถ้ากำหนดความรู้สึกใดๆ** ที่เกิดมาจากวัตถุนั้นเคลื่อนไหว **ก็เรียกว่า เวทนา** ความจำได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร **สำคัญมั่นหมายว่าอย่างไร ก็เป็นสัญญา ถ้าเกิดความคิดขึ้นมา** เกี่ยวกับการกระทำนี้ ก็เรียกว่า **มีสังขารขันธ์เกิด เกิดความรู้** แจ้งด้วยมโนวิญญาณ ว่าอะไร อะไรเป็นอะไร ก็เป็น **วิญญาณขันธ์** ไปศึกษาความหมายของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้กว้างขวางพอ แล้วเอามาใช้กำหนดได้ง่าย เรียกว่าบริบูรณ์และง่าย นี้กำหนดเป็นนามและรูป หรือเบญจขันธ์ ในอิริยาบถเดิน.

เดี๋ยวนี้สิ่งที่เรียกว่า **เบญจขันธ์นั้น มันมาอยู่เต็มไปหมด** ที่ตรงนี้เห็นได้ยั้วเยี้ยไปหมด เมื่อก่อนรู้แต่ชื่อไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน มัวแต่ท่องเบญจขันธ์กันกี่ร้อยครั้ง พันครั้ง มันก็ยังไม่รู้ว่าเบญจขันธ์อยู่ที่ไหน อย่างไรเดี๋ยวนี้มาจับตัวมัน ตัวเล็กตัวน้อยทีละนิดทีละหน่อย ทุกๆ ชนิด ทุกๆ อย่าง ให้รู้ได้ว่ารูปเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร สัญญาเป็นอย่างไร สังขารเป็นอย่างไร วิญญาณเป็นอย่างไรเหมือนกันแหละ กำหนดในอิริยาบถนั่งหรือกำหนดลมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กำหนดเป็นเบญจขันธ์อย่างไรเหมือนกันหมดทุกๆ อิริยาบถ.



กำหนดการเกิดดับ



ต่อไปนี้ กำหนดเกิดดับ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป หรือจะเรียกสั้นๆ ว่า การเกิดขึ้นการดับไป แยกอีกหน่อยว่า การเกิดขึ้นการตั้งอยู่ การดับไป มันก็อิริยาบถ เดินนั่นแหละ มันตั้งต้นขึ้นมาอย่างไร เราซอยละเอียดจนว่าเผยอส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ นั่นแหละการเดินมันเกิดขึ้น นี่การเกิดแห่งการเดิน แล้วพอเหยียบสุดแล้ว หยุดแล้ว มันก็ดับลงแห่งอาการเดิน ถ้าจะแบ่งเป็นสามตอนว่า การเกิด คือการยกส้น ยกเท้า และกำลังย่างไปข้างหน้า นั่นคือการตั้งอยู่ พอกดลงไปแล้ว เหยียบและหยุด นั่นมันเป็นดับไป อาการเดินเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป นี่รู้การเกิดดับแห่งอิริยาบถเดิน หรือการเดิน หรือจิตที่กำหนดการเดินกำหนดที่ตัวจิต พอจิตเกิดขึ้นกำหนดการเดิน จิตตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วจิตดับไป เพราะว่าการเดินมันหยุดลงไป เป็นครั้งๆ เป็นก้าวๆ ไป.

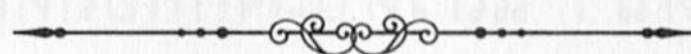
ลองคิดดูว่า จะไม่ละเอียดอย่างไร ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ละเอียดแล้วจะไม่ใช่ละเอียดแล้วอย่างไรกันอีกเล่า มันก็ละเอียดได้เท่านี้ว่าเรากำหนดว่า เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง.

เดินเกิดขึ้น คือระยะที่เผยอขึ้นแล้วยกขึ้น แล้วตั้งอยู่คืออย่างเสือกไปข้างหน้า แล้วดับลงก็คือลดลงๆ จนจดพื้นดินแล้วก็หยุดเดิน นี้คือดับ การเดินเกิดขึ้น การเดินตั้งอยู่ การเดินดับไป ถ้าจะกำหนดแบบเบญจขันธ์ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าคงจะไม่จำเป็นแล้ว กำหนดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในนั้นมันก็เหมือนกับข้อที่แล้ว มาว่ากำหนดนามรูป เดี๋ยวนี้เราจะกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ **ดับไป มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็นอนิจจัง** มุ่งหมายไปในทางที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นขอให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่มันจะเกิดขึ้น ในการยกขึ้นแล้วย่างไปแล้วกดลงนี้ การเปลี่ยนแปลงมีสามระยะ เมื่อกำหนดเกิดดับๆๆ ของความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แล้ว มันก็จะเห็นอนิจจัง.





กำหนดอนิจจัง



ดังนั้นระยะต่อไป ก็**กำหนดอนิจจัง** ไม่เที่ยงหนอๆ เมื่อยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ เมื่อย่างไปไม่เที่ยงหนอ เมื่อจดลงไม่เที่ยงหนอ ยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ ย่างไปไม่เที่ยงหนอ จดลงไม่เที่ยงหนอ จะให้เป็นความไม่เที่ยง ที่ตัววัตถุนั้น คือเท้า ที่ท่านั้นหรืออาการนั้น **หรือจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ** มันก็ไม่เที่ยงด้วยกัน เพราะจิตมันกำหนดอาการยกหรือเกิด จิตมันกำหนดอาการตั้งอยู่คือย่าง จิตมันกำหนดอาการดับลงคือเหยียบ ซอยให้ละเอียดเพื่อจับตัวง่าย ถ้าไม่แยกให้ละเอียดมันจับตัวยาก แล้วไม่เห็นลึกซึ้ง ไม่ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ในทางธรรม.

ตอนที่**กำหนดอนิจจัง คือกำหนดที่การเปลี่ยนแปลงที่ตัวการเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถนั้นๆ** ทุกระยะทางที่มันเปลี่ยนแปลง คำจำกัดความก็จะมีว่า กำหนดการเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถแต่ละอิริยาบถ แต่ละระยะๆ ทุกระยะที่มันเปลี่ยนแปลง เห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ของวัตถุ คือร่างกายของเท้า ของขา ของภาวะ ของลักษณะ กระทั่งของจิตที่เป็นตัวกำหนด ก็เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งของรูปและทั้งของนามนั้นเอง ข้างบนกำหนดนามและรูปสำหรับเกิดและดับ ทีนี้ก็เห็นอนิจจังได้

ทุกขั้นตอนที่มันเกิดและมันดับ.

เมื่อเห็นอนิจจังในสิ่งใด ก็ว่าไม่เที่ยงหนอๆ ไม่เที่ยงหนอ เมื่อยกเท้าขึ้นมาก็ไม่เที่ยงหนอ เมื่อยื่นเท้าไป ก็ไม่เที่ยงหนอ เมื่อเท้าเหยียบลง ก็ไม่เที่ยงหนอ มันคล้ายกับตอกตะปูลงไปให้มันแน่น ไม่ลืม ลืมยาก ว่ามันไม่เที่ยงหนอ ที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น จนไม่เที่ยงหนอติดต่อกันไปหมด มองไม่เห็นความเที่ยงที่ไหนเลย.



กำหนดอนัตตา

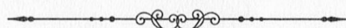
นี้กำหนดเห็นความไม่เที่ยง เป็นเนื้อหาของเรื่องอย่างนี้ได้แล้ว ขั้นต่อไปคือ กำหนดอนัตตา อาการอย่างนั้น อาการอย่างนั้น ทุกระยะ **ทุกขั้นตอนนั้น เป็นอาการของการเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีอัตตาตัวตน** ที่ไหนไม่มีเจตภูตที่เขาเรียกว่าตัวตนไม่มีที่ตรงไหน เป็นธรรมชาติล้วนๆ ธรรมชาติล้วนๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป.

เมื่อยกขาขึ้นมาด้วยความรู้สึกว่าอนิจจัง ก็ว่าอนัตตาแทนอนัตตาหรือว่าไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตนหนอ เมื่อยกขึ้นมา เมื่อย่าง

ออกไปไม่ใช่ตนหนอ เมื่อเหยียบลงไป ก็ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไปเสียทั้งหมด มันมีรูปร่าง ภาวะอย่างไร ก็ไม่ใช่ตัวตนหนอ จิตที่กำหนดรู้สึกภาวะนี้ จิตนั้นก็มิใช่ตนหนอ มันเป็นสักว่าจิตตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ เห็นความไม่มีตัวตนรอบด้านไปหมด ในอิริยาบถเดิน.



กำหนดความจางคลาย



กำหนดความจางคลาย หรือความดับแห่งความยึดถือ หรือความสลัดคืน เหมือนกับที่บรรยายมาแล้ว เมื่อมีอิริยาบถเดินเป็นหลักกำหนด เท้าที่เดิน ภาวะที่เดิน ลักษณะที่เดิน อาการที่เดิน ถ้าเกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอะไรขึ้นมาในขณะนั้น เห็นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีตัวตนแล้ว ความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยความรัก หรือด้วยความเกลียด หรือด้วยความอะไรก็ตามในเรื่องของการเดิน ฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกว่าตีนสวย เท้าสวย เดินสวย สบายหรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งมันมีความหมายแห่งตัวตนไม่มากก็น้อย เห็นว่าเป็นตามธรรมชาติเช่นนั้น เท่านั้นเอง นี้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าจางคลาย คลายความรักในอิริยาบถ หรือว่า

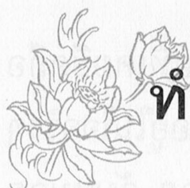
อวัยวะสำหรับเดิน คือขา **อวัยวะ** คือขาสำหรับเดิน อิริยาบถเดิน หรือประโยชน์จากการเดิน หรืออะไรก็ตาม **เป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา มันก็คลายความยึดถือ** ซึ่งมันจะเคยเกิดหรือไม่เคยเกิด หรือมันจะเกิดต่อไปข้างหน้าก็ตาม ไม่มีทางยึดถืออะไรๆ เกี่ยวกับการเดิน และสิ่งอื่นๆ ที่มันเนื่องกันอยู่กับการเดิน

เพราะว่าฝึกในอิริยาบถเดิน นี่ความยึดถือที่เคยยึดถือก็จะดับ ที่จะเกิดก็จะไม่เกิด เท่าที่เรามีความรู้สึกอยู่ในใจจริงๆ ถ้ารู้สึกว่า ความยึดถืออะไรดับไป มันก็ว่าดับหนอๆ ดับหนอๆ ดับแห่งความยึดถือ กระทั่งรู้สึกว่าปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือแล้ว ก็ทำความกำหนดว่า สลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ.

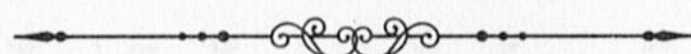
นี่คือลำดับของการเห็นธรรมะ ที่ท่านวางไว้เป็นหลักสำหรับอานาปานสติ ว่าจะ**ต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน** ตรงนี้สำคัญว่าต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน แล้ว**เห็นเป็นการเกิดดับ** เท่านั้น แล้ว**เห็นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง** แล้ว**เห็นอนัตตา** รวมอยู่ในอนิจจังนั่นแหละ แล้วก็**เห็นความจางคลาย** ของความยึดถือในใจของตัวเอง แล้วก็ **ดับความยึดถือลงไป** แล้วก็รู้สึกว่า **สลัดคืน** ความยึดถือแล้ว.

จังหวะนี้ กำหนดนามรูป กำหนดเกิดดับ กำหนดอนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดจางคลาย กำหนดยึดถือดับ กำหนดสลัด

คืนนี้ หนึ่ง - สอง - สาม - สี่ - ห้า - หก - เจ็ด เจ็ดระยะนี้สำคัญมาก ศึกษาให้เข้าใจไว้สำหรับทดสอบการปฏิบัติวิปัสสนาว่ามันเดินไปหรือไม่ หรือมันติดตันอยู่ ถ้ามันเดินไป มันต้องเป็นไปตามลำดับของอาการเหล่านี้ เจ็ดระยะ.



ทำวิปัสสนาเพื่อหมดตน



วิปัสสนา แปลว่า **เห็นแจ้ง เห็นแจ้งนามรูป เห็นแจ้งการเกิดดับ เห็นแจ้งอนิจจัง เห็นแจ้งอนัตตา เห็นแจ้งการจางคลาย เห็นแจ้งการดับ เห็นแจ้งการสลัดคืน** เมื่อเห็นว่ามันเป็นมาตามลำดับ จนถึงมีการดับความยึดถือแล้ว ก็ถือว่านั่นแหละคือความสลัดคืน ความสลัดคืนได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้ แก่จิตที่มีปัญญาชนิดนี้ความสลัดคืนสิ่งที่เคยยึดถือ ได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้ ที่เรียกว่าตัวเรา แต่มันไม่ใช่ตัวเรามันเป็นจิตเท่านั้น แต่เราก็เรียกว่าตัวเราเสียเรื่อย แล้วเราเป็นผู้ทำ แล้วเราเป็นผู้ได้ อย่างนี้ทำให้ตายมันก็ไม่เห็นความจางคลาย มันมีตัวเราเข้าไปรับเอาเสียเรื่อย.

ถ้าเห็นเป็นแต่ธรรมชาติ เป็นแต่เพียงอิริยาบถ นามรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา ฉะนั้น

ถ้าเขาจะถามขึ้นมาว่า ใครทำวิปัสสนา ? ใครจะตอบว่าอย่างไร ว่าเราทำ อย่างนั้นมันก็ไม่เป็นวิปัสสนา ถ้าทำเป็น ทำได้ ทำถูก มันก็บอกว่าจิตที่มันค่อยๆ ฉลาด ประกอบอยู่ด้วยสติ มันทำของมันเอง อย่ามีตัวเราเลย อย่าต้องมีตัวเราเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วจะเป็นพระโสดาเป็นพระอรหันต์ เหมือนที่เขาตั้งตัวเองกันโดยมาก เพราะว่าเขาเป็นผู้ทำวิปัสสนา แล้วก็ตั้งเอาเอง ว่าเอาเอง.

ทำวิปัสสนานั้น ขอให้เข้าใจว่า **ทำเพื่อให้ไม่มีตัวเรา** และถ้ายังมี "เรา" ทำวิปัสสนาอยู่อีก แล้วมันจะหมดได้อย่างไร ฉะนั้นจับจุดนี้ให้ได้ว่า ทำวิปัสสนานี้ **ทำเพื่อให้หมดตัวเรา** แล้วทำไมจะต้องมีตัวเราทำวิปัสสนา ถ้าพูดอย่างนั้นก็เรียกว่า **พูดภาษาคน** ภาษาโลกสมมติว่า **มีตัวเรา เราทำ** วิปัสสนา เราทำลายกิเลส เราละกิเลส เราบรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่ถ้า **พูดภาษาธรรมะ มันไม่มีคน** ไม่มีตัวคน **มีแต่ธรรมะคือธรรมชาติ** ธรรมชาติคือนามรูป นามคือจิตที่ได้รับการอบรม ปรับปรุงพัฒนาขึ้นมาๆ จิตนั้นก็ก้าวหน้า จิตนั้นเจริญไปในทางของธรรม จน**ในที่สุดจิตนั้นแหละหลุดพ้น** พูดภาษาคน ก็พูดว่าเราหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้หลุดพ้น นี้เรียกว่าพูดภาษาคน มันไม่จริง มันสมมติ แต่ถ้าพูดว่าจิตหลุดพ้น นั่นแหละคือถูกต้อง.

ถามว่าอะไรหลุดพ้น ? ก็บอกว่าจิต **จิตที่อบรมดีแล้ว ฝึกดีแล้วหลุดพ้น** ไม่ใช่ฉันหลุดพ้น **ไม่ใช่คนคนนั้นคนนี้หลุดพ้น** นั้นพูดความจริงกัน ถ้าพูดในภาษาสมมติกัน มันก็มีความหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น เดี๋ยวนี้ว่าดับสลัดคืน หลุดพ้น เป็นการกระทำของจิตหรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับจิต.

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว **ก็ดับตัวตนได้จริง ดับตัวกู-ของกู ได้** คือละลายไปหมด ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่อาศัย ตัวกู-ของกูก็ละลายไปหมด จะเรียกว่าอัตตา อัตตนียา ก็ได้ มันละลายไปหมด จะเรียกว่า อหังการ-มมังการ ก็ได้ มันละลาย ไปหมด คือตัวกู-ของกูมันละลายไปหมด เพราะเรากระทำอย่างนี้ กับจิต แก่จิต จิตลืมตาขึ้นมา **รู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า มีแต่สักว่า อิริยาบถเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ตามกฎอิทัปปัจจยตา ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู.**

นี้การกำหนดตอนที่เป็นวิปัสสนา กำหนด **ตอนแรกเป็น สมถะ** ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ กี่ระยะก็ตาม มันเป็น การกำหนด เพื่อจิตกำหนด นั้นเป็นสมถะ ทีนี้ **ในการกำหนด**นั้น เพิ่มความเห็นแจ้ง ว่าเป็นนามรูป เป็นเกิดดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นต้น **ตอนนี้กลายเป็นวิปัสสนา** การกำหนด ตอนต้นเป็นสมถะ การกำหนดตอนหลังเป็นวิปัสสนา แล้วมันก็ ไม่ต้องแยกจากกัน เพราะเมื่อการกำหนด ยกหนอ ย่างหนอ

เหยียบหนอ ก็เป็นสมถะ เพราะเห็นสักว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ในการยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ มันก็เป็นวิปัสสนา เพราะมัน **เป็นคู่แฝด** เป็นเพื่อนเกลอกันตลอดเวลา **สมถะกับวิปัสสนา** ในพระบาลี ท่านก็ใช้คู่กันมาเสมอ เป็นเกลอเป็นคู่เสมอ ไม่แยกกันอยู่ เหมือนนามกับรูปนี้ไม่แยกกันได้ ถ้าแยกมันก็หมด ไม่มีอะไรเหลือ ก็ต้องว่านามรูปๆ แฝดกันมา **สมถะกับวิปัสสนานี้มันก็เป็นเกลอกัน** แบบนั้นมัน **ไม่แยกกัน** ไม่มีส่วนที่เป็นสมถะวิปัสสนาก็ไม่มี ไม่มีส่วนวิปัสสนาสมถะก็ทำไปได้ เดี๋ยวนี้ **เราทำอะไรในทางจิตใจ เราก็แบ่งแยกให้เป็นตอนที่เป็นสมถะ ตอนวิปัสสนา** มันฝึกง่ายเข้าเรียกว่าเดินมาตามลำดับ แต่แล้วมันเนื่องกันอยู่ โดยที่เราไม่รู้สึกตัวก็ได้ โดยที่ผู้ทำไม่รู้สึกตัวก็ได้.

นี้เรียกว่า **รู้วิธีกำหนดสมถะและวิปัสสนา ในอิริยาบถเดิน** แล้ว ในระบบการฝึกตามแบบฉบับแล้ว ทีนี้มีความรู้ที่เกี่ยวข้องกันอยู่ หรือเนื่องกันอยู่ ก็คือว่ามัน **จะต้องรู้จักกำหนดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ.**





แม้เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด



ถ้าเราจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง นั่งมาเมื่อยแล้ว นั่งมาเมื่อยมาง่วง จะเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถเดิน ก็ต้องทำการกำหนดอิริยาบถนั่งให้ชัดเจน แล้วก็กำหนดการที่มันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถเดินให้ชัดเจน ทุกคน ก็รู้ได้เมื่อนั่งอยู่พอจะลุกขึ้นเดิน จะต้องทำอย่างไร ? มันต้องคุกเข่า และต้องลุกขึ้นยืน มันก็ยืน ยืนแล้ว มันก็จะเดิน **กำหนดมาตามลำดับ อย่าให้มันขาดตอน อย่าให้ลุกขึ้นมาโดยไม่มีสติกำหนด** อย่าให้มันก้าวขาเดินออกไปโดยไม่มีสติกำหนด นี้เรียกว่า การเชื่อมกัน หัวเลี้ยวหัวต่อ ที่เชื่อมกัน **ระหว่างอิริยาบถหนึ่งสู่อิริยาบถหนึ่งนั้น ก็ต้องถูกกำหนดด้วยสติ** ไปตรงขั้นตอนของการที่มันจะเปลี่ยนแปลง เพราะมันต้องค่อยๆ เปลี่ยนแปลง เรานั่งอยู่ตามธรรมดา พอเราจะลุกขึ้น เราจะต้องทำอะไรบ้าง เราจะต้องเปลี่ยนขา จะเอามือยัน แล้วก็เผยอตัว แล้วค่อยๆ ยืน แล้วจนกระทั่งยืน ยืนแล้วได้ที่แล้วมันจึงค่อยๆ ก้าวขา มันจึงจะไปกำหนดยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอต่อไป ให้มันเชื่อมกันสนิท ระหว่างอิริยาบถหนึ่ง ถึงอิริยาบถหนึ่ง.

อย่างนี้ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ สติก็ไม่ขาดตอน คือจิตทำหน้าที่ด้วยสติไม่ขาดตอน **ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง** สะดุดอะไร

ขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไรๆๆๆ **แล้วก็กำหนดๆๆ จนอันนั้นหายไป** แล้วกำหนดเข้ารูปเดิม.

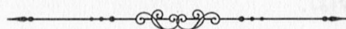
นี้เป็นหลักทั่วไป บอกมาตั้งทีแรกโน้นว่า ถ้าเรากำหนดอะไรอยู่ มีสิ่งอื่นแทรกแซงเข้ามา ก็กำหนดสิ่งนั้นเสียเลย จนเห็นเป็นอะไร เป็นอะไร แล้วมันก็ดับไป เพราะหมดเหตุหมดปัจจัย ก็เปลี่ยนไปกำหนดเงื่อนต่อที่ค้างไว้ คือเรื่องเดิมก็เรียกว่า ไม่มีอะไรที่มาแทรกแซงให้เราเผลอสติได้ ให้สติขาดตอนได้.

นี้เรื่องเดิน ตามแบบฝึกการเดินในแบบของกรรมฐาน หรือจะฝึกการเดินในแบบกรรมฐานที่เป็นตัวระบบที่เราจะต้องปฏิบัติ เราเรียกว่าฝึกการเดินในระบบของกรรมฐาน.





ผลของการเดินอย่างมีความสุข



ถ้าเราฝึกการเดินอย่างครบถ้วน บริบูรณ์อย่างนี้แล้ว **มีการเดินด้วยสติ** ชั้นละเอียด ว่องไวอย่างนี้แล้วเราสมมติว่าเรานี้ ร่างกายนี้ มันจะมีการเดินที่ดี เช่น วัฒนธรรมแห่งการเดินมีอยู่อย่างไร ? เดินสุภาพ เดินเรียบร้อย เดินอย่างไร ? โดยวัฒนธรรมก็จะเดินได้ดี จะเข้าไปสู่สังคมไหน ที่เขามีการเดินอย่างไร เรียบร้อยอย่างไร เราก็มี การเดินที่สังคมนั้นเขาชอบใจ

ถ้าเดินโดยวิธีนี้ แม้แต่สุขภาพทางกายก็ดี สุขภาพทางจิตก็จะดี ถ้าเราเดินด้วยสติอย่างนี้ สุขภาพของร่างกายก็จะพลอยดี สุขภาพทางจิตก็จะพลอยดี จะเป็นการบริหารกาย ตามที่จำเป็นจะต้องบริหารก็ได้ ก็เรียกได้ **เป็นความปลอดภัยในชีวิตนี้เรียกว่าผลประโยชน์อานิสงส์ประเภทที่หนึ่ง** คือเดินด้วยสติแล้วรับผลคือความเรียบร้อยปลอดภัยเป็นสุขตามปกติ .

ต่อไป **จะเดินด้วยสติ ที่เป็นวิปัสสนา** ไม่มีตัวสัตว์บุคคลอะไร มันก็เดินด้วยจิตที่มีวิปัสสนา ตามแนวที่ฝึกแล้ว ตามปัญญาที่ฝึกแล้ว **เรารู้สึกว่าทั้งหมดถูกต้อง** ทั้งหมดถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง **ถ้าใครทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า ทุกอย่างถูกต้องแล้วคนนั้นจะไม่มีความทุกข์เลย** ฉะนั้นถ้าเราจะเดินอยู่ นั่งอยู่

นอนอยู่ อะไรอยู่ก็ตาม ถ้าความรู้สึกมันรู้สึกอยู่ว่า ทุกอย่างถูกต้อง ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ เพื่อทุกอย่างถูกต้อง และทุกอย่างมันก็ถูกต้องแล้ว.

คำว่า "**ถูกต้อง**" นั้นมัน ไม่มีอะไรผิดพลาด คืออิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน อิริยาบถอะไรก็ตาม เดี๋ยวนี้เรากำลังพูดถึงอิริยาบถเดิน ก็ต้องพูดว่า ในอิริยาบถเดินทั้งหลาย ไม่มีอะไรผิดพลาด มีแต่ความถูกต้อง พอรู้สึกว่าถูกต้อง พอรู้สึกว่าปลอดภัย รู้สึกว่า ปลอดภัย ก็สบายใจและเป็นสุข.

จิตของเรา **จะเป็นสุขเยือกเย็นได้ ต่อเมื่อเรารู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง** ภาษาของพวกฝรั่ง มีอยู่คำหนึ่งซึ่งเผอิญมันตรงกัน แล้วก็เอามาพูดให้ฟังก็ได้ คือ *"ทุกอย่างถูกต้อง"* **เมื่อเราประพฤติสติ ไม่ผิดพลาด ทุกอย่างเป็นไปด้วยสติแล้ว ทุกอย่างจะไม่ผิดพลาด ทุกอย่างจะถูกต้อง** พอรู้สึกอยู่ในใจ ทุกอย่างถูกต้อง นั่นแหละคือความสุขที่สูงไปกว่าธรรมดา เป็นความสุขรู้สึกเป็นสุข ที่สูงไปกว่าที่ชาวบ้านเขาพูดๆ กันอยู่.

ฉะนั้น เราจะต้องทำทุกอย่างทุกประการ ที่จะให้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่าทุกอย่างมันถูกต้อง มันจะถูกต้องจริงหรือไม่ๆ ทราบ แต่คำพูดนั้นดีที่สุดว่า **ทุกอย่างถูกต้อง ถ้าเรามีสติ กำหนดรู้สึกว่า ทุกอย่างถูกต้อง มันก็เป็นสุขที่สุด.**

นี่ผลกำไรพิเศษ ที่เราฝึกการเดินดีแล้ว มัน**จะมีผลทั้งทางฝ่ายศาสนา ทางฝ่ายธรรมะที่จะตัดกิเลส.** แล้วมันยังมีผลมาในทางฝ่ายโลก คือมีการเดินชนิดที่ให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกอิริยาบถ เดินอยู่ด้วยความรู้สึกภายในใจว่า ทุกอย่างถูกต้อง เดินมาวัดก็ดี เดินกลับบ้านก็ดี เดินไปไหนก็ดี ถ้าในใจมันรู้สึกว่าถูกต้อง แล้วมันจะเอาอย่างไร มันก็**เป็นสุขเท่านั้นเอง.**

ฉะนั้น การเดินไกลเท่าไรมันก็ไม่เหนื่อย เพราะเดินด้วยความรู้สึกว่า ทุกอย่างมันถูกต้อง เป็นกำไรที่สุดที่จะได้รับยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพียงแต่ฝึกการเดินอย่างนี้เท่านั้นก็ได้กำไรโขอยู่แล้ว ฉะนั้นขอให้สนใจ **ฝึกฝนในอิริยาบถเดินให้ถูกต้อง** ตามที่ว่ามาแล้วนั้น ในส่วนเรื่องกรรมฐานของศาสนา ถ้าเป็นเรื่องนอกวัด เป็น**เรื่องชาวบ้านทั่วไป มีสติอย่างนี้**ไม่พลั้งเผลอในอะไร ทุกอย่างมันก็ถูกต้องไม่มีผิดพลาด **ก็ได้รับผลทางธรรมะ คือพระนิพพานล่วงหน้า**ก็ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจรู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง.

ข้อเสนอนี้ มอบให้ทุกคนว่า ความรู้สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง **ขอให้ไปทำให้มีในทุกอิริยาบถ** ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย ล้างถ้วย ล้างชาม ล้างจาน ถูบ้าน ถูเรือน ทำอะไรอย่างไร ในอิริยาบถไหน ก็ขอให้ความรู้สึกอยู่ในใจว่า ทุกอย่างถูกต้อง แล้วจะเป็นสุขตลอดเวลา **การมีสติอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้**

เกิดความรู้สึกอยู่ในใจตลอดเวลาว่า ทุกอย่างถูกต้อง ซอยให้ละเอียดถี่ยิบ นั่งอย่างนั้น นั่งอย่างนี้ก็ถูกต้อง ลุกขึ้นก็ถูกต้อง เดินไปก็ถูกต้อง ทำอะไรก็ถูกต้อง ไม่มีอะไรที่ไม่ถูกต้อง เพราะว่า มีสติชั้นประณีต.

ปรับชีวิตใหม่ หมายความว่ากลับมาสู่จุดนี้ **จิตที่มีสติ**ครบบริบูรณ์ ละเอียด จนอะไรก็ **รู้สึกถูกต้องๆ** มาวัดก็ถูกต้อง เดินมาวัดด้วยความรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้ว ก็เป็นสุขตลอดที่เดินทางมา มาที่วัด มันก็ถูกต้องแล้ว ทำอะไรๆ ทำไป กลับบ้าน กลับบ้านถูกต้องแล้ว ไปทำอะไรๆ ที่บ้านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องกิน เรื่องอาบ เรื่องถ่าย เรื่องทุกอย่าง ไม่ว่าอิริยาบถไหน เป็นแม่ครัว เป็นแม่บ้าน หยิบฟืนมาก็ถูกต้อง ก่อไฟก็ถูกต้อง หุงข้าว ตั้งหม้อ หุงข้าวสุกก็ถูกต้อง ถูกต้องๆ ไปหมด มีแต่คิดอยู่ในใจว่าถูกต้องๆ แล้วคนนั้นก็มีความสุข.

คำว่า **"ถูกต้อง"** นี้ **จะขยายออกไปได้เอง คือไปสู่ถูกต้องสำคัญที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘** *พระพุทธเจ้าพระองค์ยืนยันว่า มีเท่านั้นแหละ ความถูกต้องในส่วนเหตุมี ๘ อย่าง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.*

เมื่อฝึกอยู่อย่างนี้ **ฝึกสมถะและวิปัสสนา** อย่างที่ว่ามานี้ **มันครบองค์แปดของมรรค** ถ้าไม่เข้าใจก็ช่วยเอาไปคิดว่า ยกหนอ

ย่างหนอ เหยียบหนออยู่นี้ **ทำเถอะมันจะครบองค์แปดของอริยมรรค คือทิฏฐิ-ความเห็นก็ถูกต้อง ความปรารถนาก็ถูกต้อง การพูดจาก็ถูกต้อง** เพราะไม่พูดผิดอะไรเลย กัมมันโต ก็ถูกต้อง ทำอะไรไม่ผิดเลย อาชีโว ก็ถูกต้อง วายาโม ทำอยู่อย่างนี้ยิ่งถูกต้อง สติเป็นตัวถูกต้องเต็มที่แล้ว สมาธิ จิตมันแน่วแน่อยู่อย่างนี้ มันก็ถูกต้อง จึงกล่าวได้ว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่โดยปริยายหนึ่ง ในอันดับหนึ่ง อัตราหนึ่ง มีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่เรื่องมัน **ก็ดับทุกข์โดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง.**

นี้เรียกว่า **วิธีปฏิบัติในอิริยาบถเดิน** การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน เป็นการฝึกกรรมฐานในอิริยาบถเดินก็ได้ **เป็นการฝึกเดินอยู่นอกวัด** ไม่เกี่ยวกับกรรมฐานแต่ว่าเดินให้ดี เดินให้ดี เดินให้ถูกต้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน ฉะนั้นต่อไปนี้ก็จะชี้ให้เห็นว่า ทุกอิริยาบถมันมีได้สองความหมายทั้งนั้น อิริยาบถที่เราฝึกอยู่อย่างเต็มที่เป็นเรื่องวัด เป็นเรื่องศาสนา เป็นเรื่องมรรค ผล นิพพาน นี้มันก็อย่างหนึ่ง แล้วที่เรากระทำอยู่ตามธรรมดาที่บ้าน นั้นมันก็อีกอย่างหนึ่ง **ขอให้มีความถูกต้อง ทุกอิริยาบถ** ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ถ่าย อาบ ทุกอิริยาบถ เลยกลายเป็นของธรรมดา เป็นความรู้ธรรมดา เป็นวิทยาศาสตร์ของธรรมชาติตามธรรมดา ถ้าว่า **ดำรงจิตอย่างนี้** ปฏิบัติทางกายอย่างนี้ มันก็ **เต็มไปด้วยความถูกต้อง แล้วไม่มีความทุกข์เลย**

เมื่อบุคคลนั้นเหลียวมาดูตัวเอง โอ้ มันถูกต้องทุกอย่าง ทุกอย่างถูกต้อง สร้างคำขึ้นมาสักคำหนึ่งของชาวพุทธวัฒนธรรมของชาวพุทธ ที่จะร้องออกมาว่า ทุกอย่างถูกต้อง เมื่อเห็นว่าทุกอย่างถูกต้องจริงๆ เราจะให้ถูกต้องจริง ตามแบบชาวพุทธวัฒนธรรมชาวพุทธ ถ้าพูดว่าทุกอย่างถูกต้องแล้ว มันถูกต้องจริงถูกต้องด้วยวิธีที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

การปฏิบัติในอิริยาบถยืน



พูดถึงหลักทั่วๆ ไป ในการที่จะกำหนดลมหายใจ สำหรับใช้แก่ทุกๆ อิริยาบถ และรู้จักทำความรู้สึกในอารมณ์ ในอาการในความรู้สึกนั้น ๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า อย่างนั้น นี่เป็นข้อสำคัญที่จะต้องใช้ทุกเรื่อง เช่น เมื่อหายใจเข้าก็ต้องทำความรู้สึกลงไปจริงๆ ที่การหายใจเข้า แล้วจึงบอกตัวเองโดยไม่ต้องออกเสียงก็ได้ว่าหายใจเข้าหนอ หรือเข้าหนอ ไม่ใช่บอกแต่ปาก ที่จริงก็ไม่ได้บอกด้วยปาก มันบอกด้วยใจ บอกใจ บอกตัวเองว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ จะสำเร็จประโยชน์ก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีความรู้สึกตรงๆ ลงไปในสิ่งนั้น คือหายใจเข้าหรือหายใจออก หรือความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งจะบอกตัวเองว่าเช่นนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ.

ในอิริยาบถที่แล้วกล่าวถึง *อิริยาบถเดิน* ขอให้ทำความเข้าใจว่า **เราต้องมีการกระทำทุกอิริยาบถ** ทั้งนี้เพื่อว่าจะได้ทำตลอดติดต่อกันไปไม่ขาดสายในชีวิต ในวันหนึ่งๆ ซึ่งจะมียืน เดิน นั่ง นอน เป็นหลัก แล้วก็มีเบ็ดเตล็ดต่างๆ นานา สารพัดจะเหยียดขา จะคู้ขา จะเหลียวหน้า จะเหลียวหลัง จะกิน จะดื่ม จะอาบ จะถ่าย จะเช็ด จะถู อะไรก็ตาม **ไม่ว่าในอิริยาบถไหนจะต้องทำด้วยความรู้สึกเต็มที่** แล้วบอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ.

ครั้งที่แล้ว ได้พูดถึงอิริยาบถเดินอย่างละเอียดแล้ว ขอให้ท่านรื้อฟื้นความหมายนั้นมาใช้ในอิริยาบถที่จะกล่าวต่อไปในส่วนที่มันตรงกัน **อิริยาบถเดินมีความสำคัญกว่าอิริยาบถอื่น** อยู่บางอย่างหรือหลายๆ อย่างคือ ถ้าทำได้ ทำสมาธิ หรือเห็นความจริงในอิริยาบถเดินนั้น มันจะเห็นจริง เห็นชัด เห็นอย่างมั่นคง เห็นอย่างประณีตกว่าในอิริยาบถอื่น ถ้าทำได้ในอิริยาบถเดิน มันต้องเก่งมาก จึงทำได้เพราะทำเก่งมาก มันก็ลึกซึ้งมาก มันก็มั่นคงมาก นี้จึงว่าในอิริยาบถเดินนั้น เป็นเรื่องที่ต้องสนใจอย่างที่กล่าวมาแล้ว.

ตอนนี้จะพูดถึง **อิริยาบถยืน** ขอให้สนใจ กำหนดจดจำตามที่จะมีได้ สำหรับอิริยาบถยืนเราจะต้องรู้ว่า มันมีต่อเนื่องกันมาจากอิริยาบถอื่น เช่นเรานั่งอยู่ เราจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน **ก็ต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุด ในการบอกตัวเองว่าจะเปลี่ยน** จะเปลี่ยน

จะเปลี่ยน เปลี่ยน คือจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถยืน แล้วจึงค่อยๆ ทำการเปลี่ยนไปตามลำดับ แล้วก็ค่อยกำหนดอิริยาบถ ที่ค่อยๆ เปลี่ยนไปตามลำดับ.

สมมติว่า นั่ง**อยู่ก่อน จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน** ต้องบอกตัวเองด้วยความรู้สึกที่ **มีความรู้สึกในอิริยาบถนั่ง** แล้วก็ว่า นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ **ให้ชัดเจนเสียก่อนว่า** มันอยู่ในอิริยาบถนั่ง แล้วก็จะเปลี่ยนเป็นว่าเผยอตัว ต้องมีความรู้สึกในการเผยอตัว แล้วก็บอกว่าเผยอตัวหนอ หรือเพียงสั้นๆ ว่า เผยอตัวหนอ เผยอตัวหนอๆ อย่าให้ขาดตอนในอิริยาบถที่เผยอตัว แล้วก็จะยืดตัว เมื่อเผยอตัวแล้วก็จะยืดตัวขึ้นไป ทำความรู้สึกในการที่ยืดตัวขึ้นไป แล้วบอกตัวเองว่า ยืดหนอ ยืดตัวหนอ ยืดหนอ ยืดหนอ ยืดหนอ จนกระทั่งมันสูงสุดคือยืน แล้วทำความรู้สึกในการยืนให้ถึงที่สุด แล้วก็บอกตัวเองว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ **ถ้ามีอิริยาบถปลีกย่อย** เช่นว่ามือไขว้กันอยู่ข้างหน้า **ก็รู้สึกว่า** มือไขว้กันหนอ มือไขว้กันหนอ มือไขว้กันหนอ หรือว่า ไขว้หนอ ไขว้หนอ ไขว้หนอ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ขาดตอน.

ถ้าหากว่า เดินอยู่ก่อน มันไม่ได้นั่งมันเดินอยู่ก่อน แล้วมันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถยืน **ก็ต้องทำความรู้สึกที่ว่า เดินหนอ เดินหนอ เดินหนอ อย่างติดต่อกันมาทีเดียว** แล้วก็จะกำหนดมาตามลำดับในขณะนั้นว่า เดินอย่างไร ขวาย่างหนอ

ซ้ายย่างหนอ แล้วก็ขวาหยุดหนอ แล้วซ้ายมาหยุดด้วยหนอ ซ้ายสุดหนอ ซ้ายสุดหนอ มันก็เลยหยุดทั้งสองเท้า นี้เรียกว่า กำหนดเบื้องต้นของอิริยาบถเดิน จนกระทั่งว่าเป็นยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ทำความรู้สึกว่ายืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ในชั้นหยาบกำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ก็พอ แต่ถ้าให้ละเอียดไปกว่านั้น ก็จะขยายออกไปว่า การยืนนั้นยืดตัวเต็มที่ ยืดหนอ ยืดหนอ แล้วก็หย่อนตัวลง หย่อนหนอ หย่อนหนอ แล้วแต่มันจะมีความรู้สึกอย่างไร ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ ถ้าจะให้ละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า ยืนหนอ ยืนหนอ.

ถ้าเผอิญการยืนนั้น มันมีการพักขาข้างใดข้างหนึ่ง คือ ไม่ยืนดิ่ง ก็ว่าขาข้างนั้น มันพักหนอ พักหนอ พร้อมกับการกำหนดหายใจ ในอิริยาบถยืนนั้นว่า เข้าหนอ เข้าหนอ ออกหนอ ออกหนอ เหมือนที่กล่าวมา และถือเป็นหลักทั่วไปว่า **ถ้ามันมีอารมณ์หรือความรู้สึก** อะไรเข้ามาแทรกแซง แม้ที่สุดแต่มันจะโงนเงนโซเซ **ก็กำหนดอารมณ์นั้นให้ชัดเจนแน่นอน** แล้วจนถึงกับว่ามันหายไป แล้วก็กลับมากำหนดอิริยาบถที่เป็นหลัก เป็นประธาน ที่กำลังกระทำอยู่ คือ ยืนหนอ ยืนหนอ นี้เป็นการกำหนดในอิริยาบถยืน.

เมื่อได้ยืนแล้ว จะเลื่อนการกำหนดไปตามลำดับของการพิจารณา จนกว่าจะถึงที่สุด คือถึงกับรู้สึกว่า หลุดพ้นหรือปล่อยวางความยึดถือบางอย่างบางประการ อันนี้คงจะแปลกจากที่เขาพูดเขาสอนกันอยู่ในสำนักต่างๆ เพราะได้บอกมาแล้วข้างต้นในหัวข้อนั้นว่า เรามีการทำสมาธิสำหรับยุคปรมาณู และได้บอกแล้วในการบรรยายขั้นต้นๆ ว่ามีอย่างวิธีลัด จากความเป็นสมาธิพอประมาณ แล้วพิจารณา **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ทำสมาธิจนถึงกับมีฌาน เป็นต้น นี้จึงเลื่อนไปพิจารณาธรรมะที่สูงละเอียดขึ้นไป.

เมื่อได้กำหนดยืนหนอ ยืนหนอ เป็นที่ถูกต้องครบถ้วนตามเรื่องของการยืนแล้ว ก็กำหนดในตอนจะพิจารณาเห็นนามรูปดังที่ได้อธิบายไว้แล้ว ก็เอาคำอธิบายนั้นมาใช้ในที่นี้ โดยย่อคือรู้สึกว่ากำหนดอยู่ที่การยืน กำหนดรู้ หรือความรู้ของจิตนั้นเป็นนาม เราต้องทำความรู้สึกต่อการกำหนดรู้หรือความที่จิตรู้รู้สึกต่อการยืนนั้น ก็บอกว่านี้คือนาม นามหนอ ส่วนอาการที่ยืนอยู่ ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขาที่ยืนอยู่ นี้เป็นรูป ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูป ก็บอกว่า รูปหนอ รูปหนอ ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นามก็บอกว่า นามหนอ นามหนอ ตลอดเวลาที่ยืนอยู่นั้นจะสามารถทำความรู้สึก หรือมองเห็น หรือพิจารณาเห็น**ส่วนที่เป็นนาม**ได้ครบถ้วน **ส่วนที่เป็นรูป**ได้ครบถ้วน ก็ไล่ไป ไล่มา

อยู่ที่สิ่งสมมติบัญญัติว่าเป็นนาม สมมติบัญญัติว่าเป็นรูป มันก็ทำให้เห็นสิ่งที่เป็นนามหรือเป็นรูป มากพอสมควร แม้ในอิริยาบถยืนก็เห็นสิ่งที่เป็นนาม และสิ่งที่เป็นรูป มากมายพอสมควร.

ถ้าจะกำหนดให้เป็นขันธ์ ก็กำหนดอวัยวะของการยืน ท่าทางของการยืน ลักษณะของการยืนว่า เป็นรูป เป็นรูป ถ้ามีเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เช่น ว่าเมื่อย หรือเช่นว่ามันจะเจ็บปวดหรืออะไรขึ้นมาก็ตาม ก็กำหนดอย่าให้พลาดได้ให้เห็นว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นเวทนา เวทนาหนอ เวทนาหนอ เวทนาหนอ ถ้ามีความสำคัญมั่นหมาย ว่าเป็นอะไร แม้สำคัญมั่นหมายว่า เป็นการยืน หรือสำคัญมั่นหมายอะไร จำได้ว่าเป็นอะไร ทำความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้ว **ก็กำหนดว่า สัญญาหนอ ถ้ามีความคิด** อะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า **สังขารหนอ สังขารหนอ ถ้ามีอะไรมาสัมผัส** หรือว่าเกิดการเห็น การได้กลิ่น การได้สัมผัสอะไรก็ตาม ก็ว่า **วิญญาณหนอ** วิญญาณหนอ อย่าให้พลาดไปจากความกำหนดหรือความรู้สึกได้.

แม้เรายืนอยู่แท้ๆ ที่เดียวนั่นแหละ **จะสามารถมีความรู้สึกในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ** แต่ละอย่างๆ ได้มากมาย ทำอยู่อย่างนี้ไม่นานนัก ก็จะเป็นผู้คล่องแคล่วในการที่จะกำหนดว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม หรือกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรเป็นสัญญา อะไรเป็นสังขาร อะไร

เป็นวิญญาณ นี้เรียกว่า กำหนดในฐานะที่เป็นนามและรูป.

เลื่อนขึ้นไปอีกลำดับหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นการเกิด-ดับ เกิด-ดับ คำว่าเกิดในภาษาธรรมะนั้น หมายความว่า**มันทำหน้าที่อยู่** อะไรทำหน้าที่อยู่ เรียกว่า สิ่งนั้นเกิด **อะไรไม่ทำหน้าที่ เลิกละหน้าที่ ก็เรียกว่ามันดับ** เช่น มีการนั่ง การนั่งเกิด การนั่ง อิริยาบถนั่งมันเกิดออกมา หรือมีการยืน ก็การยืนมันเกิด อิริยาบถยืนมันเกิดนี้ **เมื่ออิริยาบถนั้นเปลี่ยนไป ก็เรียกว่ามันดับไป** นี้หยาบที่สุด กำหนดเกิดดับหยาบที่สุด ว่ามันเกิดการยืนขึ้นมา แล้วมันก็หมดการยืนไป **ทำความรู้สึกว่ามีการยืน เกิดขึ้นมา ก็ว่า เกิดหนอ เกิดหนอ** ทำความรู้สึกในข้อที่ว่าการยืน **อิริยาบถยืน เปลี่ยนไป** หายไป ดับไป ก็เรียกว่าดับหนอๆ นี้มันหยาบที่สุด.

ทีนี้กำหนดให้ละเอียดลงไป ในข้อที่ว่า เมื่อพิจารณาเห็นรูปใด ที่อารมณ์ใด หรือที่จุดไหน ก็บอกตัวเองว่า สิ่งนั้นมันเกิด เช่น **กำหนดที่รูปกาย** ก็รูปกายเกิด หรือกำหนดที่กิริยาท่าทางที่ยืนอยู่ก็เรียกว่า **รูปนี้มันเกิด เป็นอุปาทายรูป กำหนดที่เนื้อหนัง** ที่กำลังทำอิริยาบถอยู่ **รูปมันเกิด โดยมหาภูตรูป** แล้วแต่จะกำหนดที่รูปอะไร เข้าใจว่าทุกคนก็พอจะรู้ได้เองแล้ว ถ้ากำหนดที่ตัววัตถุนั้นมันเป็นมหาภูตรูป ถ้ากำหนดที่ตัวกิริยาอาการลักษณะอะไรของอิริยาบถนั้น ก็เรียกว่าอุปาทายรูป คือรูป

จริงหรือรูปแฝง แต่แล้วมันก็เป็นรูปด้วยกันทั้งนั้น เมื่อจิตทำความรู้สึกลงที่รูปใด ก็บอกว่ารูปหนอ ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้วก็ เกิดหนอ เกิดหนอ ถ้ามันเลิกกำหนดดับไป ก็เรียกว่า ดับหนอ ดับหนอ ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นก็ว่า เกิดหนอ เกิดหนอ เกิดหนอ คือ เกิดแห่งเวทนานั้น เวทนาดับไปก็ว่า ดับหนอ ดับหนอ.

ไม่ใช่ว่าแต่ปากลอยๆ **ต้องทำความรู้สึกที่สิ่งนั้นชัดแจ้งเสียก่อน** แล้วจึงบอกว่า มันเกิดหนอ เกิดหนอ หรือดับหนอ ดับหนอ ไม่ใช่ท่องหนังสือ แต่กำหนดความรู้สึกลงไปจริงๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ ถ้าสัญญาเกิด ก็เกิดหนอ เกิดหนอ สัญญาดับ ก็ดับหนอ ดับหนอ สังขารเกิดหรือสังขารดับ วิญญาณเกิดหรือวิญญาณดับ ก็บอกอย่างเดียวกัน ไม่ใช่สักแต่ว่าบอก ไม่ใช่ชิงบอก มันต้องกำหนดที่ตัวสิ่งนั้น ให้เห็นชัดประจักษ์แก่ใจเสียก่อน แล้วจึงบอก บอกคือบอกแก่ตัวเอง ไม่ต้องออกเสียง มันหนออยู่ข้างใน ที่ว่าหนอนั้นหมายความว่า สักว่าเท่านั้นหนอ สักว่าเท่านั้นหนอ

จะกำหนดขั้นต่อไป คือ กำหนดอนิจจัง อะไรเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ อิริยาบถนี้ตั้งอยู่ แล้วอิริยาบถนี้หายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วหายไป ก็บอกว่าไม่เที่ยงหนอ ต้องกำหนดเข้าไปที่ตัวความไม่เที่ยงนั้นจริงๆ ให้รู้สึกว่า มันไม่เที่ยงจริงๆ นี่มันรู้สึก

เป็นเวทนา อยู่อย่างนี้ เดี๋ยวมันก็**ดับไป** และเดี๋ยวก็ ความรู้สึกที่เป็นสัญญา ระลึกนึกได้หมายมั่นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ มันเกิดขึ้นมาอีก ก็ดูความที่มันไม่เที่ยงที่มันเปลี่ยนไปนี้ว่าไม่เที่ยง มีความรู้สึกไม่เที่ยงอยู่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งถึงที่สุด แล้วบอกตัวเองว่า ไม่เที่ยงหนอ ทำอย่างนี้ทั้งที่เป็นนาม ทั้งที่เป็นรูป ทั้งที่เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ.

ท่านคงจะเข้าใจได้เองแล้วว่า **จะต้องกระทำด้วยจิต หรือใจคอที่ละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบระงับ** มันจึงจะทำได้ ถ้าทำได้ก็เป็นอันว่า มันละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบระงับ แล้วเราก็ตั้งใจจะทำด้วยการกำหนดที่ละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบระงับ ถ้าทำได้ก็แปลว่า มันละเอียดลออ สุขุม ประณีต สงบระงับ นี่กำหนดที่ความที่มันเปลี่ยนจากอันนี้ไปสู่อันอื่น **ก็เรียกว่าอนิจจังหนอ อนิจจังหนอ อนิจจังหนอ** บอกตัวเองอยู่นั่นแหละ ว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ เลือกคำที่สั้นที่สุด ที่เราเข้าใจง่ายที่สุด **ถ้าเราชอบคำว่า ไม่เที่ยง เราก็ใช้คำว่า ไม่เที่ยงหนอ ถ้าเราชอบคำว่า อนิจจัง ก็ว่า อนิจจังหนอ.**

ต่อไปถึงขั้น **กำหนดอนัตตา** ก็ต้องไล่มาอย่างที่กล่าวมาแล้ว ทุกๆ อารมณ์ที่รู้สึกหรือกำหนดอยู่ **ก็มองเห็นว่า มันสักแต่ว่าเช่นนั้นหนอ** เป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนเป็นสัตว์เป็นบุคคล ตัวอย่างเช่น เมื่อกำหนด

อยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจมันธรรมชาติ เป็นอยู่ตามธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ เช่นนั้นเองหนอ ไม่มีตัวสัตว์ตัวบุคคล ตัวตนอะไรที่เป็นเจ้าของลมหายใจ ท่านก็บอกว่า ลมหายใจ สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ มีอยู่เช่นนั้นหนอ ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล นี่ใจความมันยืดยาว แต่พอที่กำหนด กำหนดแต่เพียงว่า ไม่ใช่ตน หรือไม่ใช่ตัวหนอ หรืออนัตตาหนอ อนัตตาหนอ ถ้ากำหนดที่ความยาวความสั้น ก็ว่าไม่ใช่ตนหนอเหมือนกัน ถ้ามันรู้สึกอะไรขึ้นมา เป็นเวทนาในขณะนั้น ก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้นหนอ เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีสัตว์ตัวตนอะไรหนอ.

นี้ทำความเข้าใจเสียให้เสร็จก่อนยืดยาว ความยืดยาวนั้นจะเอามากำหนดไม่ได้ แต่ว่ายืดยาวทั้งหมดนั้น มันมากำหนดได้สั้น เหลือแต่เพียงว่า **ไม่ใช่ตนหนอ** ไม่ใช่ตัวหนอ หรือ**อนัตตาหนอ** เหมือนที่กำหนดไม่เที่ยง กำหนดนามรูปมาแล้วอย่างไรก็แยกกำหนดทีละอย่าง แต่แทนที่จะกำหนดว่าไม่เที่ยง มากำหนดว่า อนัตตา อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ กระทั่งว่า ยืนนี้ **เป็นอิริยาบถยืน ตามธรรมชาติ เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยืน ไม่มีใครที่เป็นเจ้าของการยืน** เป็นสักว่าอิริยาบถยืนตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ แล้วจึงว่า ไม่ใช่ตัวหนอ หรือไม่มีตัวหนอ หรือว่าอนัตตาหนอ แล้วแต่ใครจะชอบคำบาลีหรือคำไทย.

แต่อย่าลืมว่า **ข้อสำคัญที่สุด** มีอยู่ที่ว่า ต้องรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ต้องมองเห็นแล้วรู้สึกว่า มันไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไร เป็นเพียงอิริยาบถยืน เป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตาเท่านั้นเองหนอ ไม่มีตัวคน ไม่มีบุคคล ไม่มีสัตว์ ไม่มีตน ไม่มีชีโว ไม่มีเจตภูต เป็นผู้ยืน นี่ใจความว่า **สักว่าอาการยืนตามธรรมชาติ** ของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีบุคคลหนอ ทำความรู้สึกอย่างนั้นเต็มที่แล้ว จึงบอกออกมาว่า ไม่มีตัวหนอ ไม่มีตัวหนอ ไม่ใช่ตัวหนอ นี้เป็นการกำหนดอนัตตา.

สรุปความว่า ไม่มีตัวผู้ยืน นั่นแหละ มายืนอยู่แล้วก็มองดูตัวความที่ไม่มีผู้ยืน ถ้าไม่เข้าใจก็คล้ายดูว่าเป็นคนบ้า หรือแกล้งทำบ้า ถ้าไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องแกล้งทำบ้าแล้ว แต่เดี๋ยวนี้เรามันรู้สึกอยู่ว่า เรากำหนด ความที่มันเป็นอิริยาบถปรุงแต่งกันไปตามกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ กฎอิทัปปัจจยตา แล้วมายืนอยู่อย่างนี้ ยืนหนอ ยืนหนอ มันจะเอาตัวบุคคลมาจากไหน ? **ถ้าในขณะนั้นรู้สึกอย่างไร ก็ว่ามันความรู้สึกเช่นนั้นเท่านั้นหนอ** เช่นเวทนาเท่านั้นหนอ สัญญาเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวบุคคลผู้ประกอบหรือกระทำเวทนา ทำสัญญา ทำสังขาร ทำวิญญาณ.

ทำไมจะต้องทำถึงขนาดนี้ มันต้องทำถึงขนาดนี้เพราะว่าต้องหาให้พบตัวนามหรือตัวรูป ตัวรูป ตัวเวทนา ตัวสัญญา

ตัวสังขาร ตัววิญญาณ ให้ได้ตัวมันมาก่อนแล้วก็ดูที่ตัวมัน กำหนดลงไปที่ตัวมัน รู้สึกชัดว่า โอ นี้มันประกอบกันขึ้นมาตามธรรมชาติตามกฎอิทัปปัจจยตาทำหน้าที่อย่างหนึ่งอยู่ เราสมมติเรียกว่าเวทนา เราบัญญัติเรียกกันว่าเวทนา เรียกว่าสังขาร เรียกว่าวิญญาณ แล้วแต่จะเรียกกันเป็นที่เข้าใจ นี่กำหนดอนัตตา.

ทีนี้ก็เป็นการรู้สึกที่ **ละเอียด** ไปกว่านั้นยิ่งขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือกำหนดความจางคลาย ความจางคลายของอะไร ? ความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นด้วยความโง่ มันมีความโง่ มันก็ยึดตัวตนเป็นตัวเป็นตน ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจ ก็เป็นความรู้สึกของตน ความจำก็ของตน ความคิดก็ของตนความรู้สึกต่ออารมณ์ก็ของตน อารมณ์ก็พลอยเป็นของตน นี้เรียกว่า โง่ แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นตัวเป็นตน.

เมื่อเราทำการเหมือนกับหั่นแหลกอยู่ตลอดเวลา **ว่าแต่ละอย่างละส่วนๆ นี้มันไม่ใช่ตน** เรียกว่าทำกันอย่างหั่นแหลกเลย **ก็มีอาการที่เรียกว่า จางคลายออก ของความยึดมั่นถือมั่น** ที่เคยยึดมั่นถือมั่นมาแต่กาลก่อน พอรู้สึกว่า ความโง่ หรือความยึดถือนั้น มันคลายออกบ้างแล้ว แม้เล็กน้อยก็กำหนดว่าคลายหนอ คลายหนอ คือ วิราคะ **วิราคะ แปลว่า จางหรือคลาย** คลายหนอ คลายหนอ พูดกับตัวเองก็พูดว่า ความยึดมั่นของเราคลายแล้วหนอ แต่ระวังอย่าให้มันเป็นความยึดมั่น มีตัวตน

มีเป็นของกูขึ้นมาอีก **หลีกเลี่ยงคำว่าตัวตน** หลีกเลี่ยงคำว่า**ของกูเพื่อให้เห็นว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ** แล้วเราไม่อาจจะยึดถือที่ตรงไหน ว่าเป็นตัวกูหรือเป็นของตน ข้อนี้มันต้องขึ้นอยู่กับการที่เคยโง่ ยึดถือมากๆ จนมีเรื่องมีราวแล้วพอมา **พิจารณาแยกแยะทุกส่วนๆ** ดูก็เห็นว่า **แต่ละส่วนนั้นมันไม่ใช่ตัวตน** โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเวทนา.

นี้ขอบอกให้เข้าใจกันไว้เป็นหลักว่า **สิ่งร้ายกาจซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถืออย่างยิ่งที่สุด คือเวทนา**นั่นเอง มันจะมาจากทิศทางไหนก็ตาม **เวทนาจะเป็นสิ่งที่ตั้งแห่งความยึดถือ** ถูกใจไม่ถูกใจ เช่น สวยไม่สวย อร่อยไม่อร่อย ตามความรู้สึกที่มีอยู่สองอย่างคู่กัน คือน่ารักกับไม่น่ารัก เวทนานั้นมันเคยมีอย่างไรที่ตรงไหน **ก็ทำการพิจารณาที่เวทนานั้น** หรือทำการเปรียบเทียบว่าเวทนา **ทุกขเวทนา** แหละมันเหมือนกันทั้งนั้น เวทนาที่น่ารักน่าพอใจ จะเกิดมาจากอะไร มันก็เหมือนกันทั้งนั้น เวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ มันจะเกิดมาจากอะไร ก็เป็นเวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น **เหมือนกันตรงที่ว่ามันให้เกิดตัณหา อุปาทาน** น่ารักน่าพอใจมันก็อยากได้และยึดถือว่าเป็นของกู ที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจมันก็ไม่อยากได้ แล้วมันก็ยึดถือว่าเป็นศัตรูของกู **นี่เป็นเหตุให้เกิดมีตน ที่เป็นเราที่เป็นเขา** เป็นฝ่ายเรา เป็นฝ่ายเขา เป็นศัตรู เป็นมิตร.

เวทนา เกิดได้ทุกทิศทุกทาง เพราะมันเกิดได้ทั้งสองทาง คือทั้งทาง **ที่น่าพอใจ** และ**ไม่น่าพอใจ** แล้วมันก็จะมีแต่สองทางนี้เท่านั้นที่เป็นตัวปัญหา ถ้ามันไม่แสดงให้พอใจหรือไม่พอใจแล้ว มันก็ยังไม่เป็นปัญหา คงเป็นความโง่เงียบๆ ไม่เป็นความโง่ที่แสดงบทบาท ถ้าเวทนาที่มันเป็นที่ตั้งแห่งความพอใจหรือความไม่พอใจแล้ว มันก็แสดงบทบาทให้ยึดถือด้วยอุปาทาน.

พูดเลยไปอีกหน่อยว่า ที่ **ทำความเลวร้ายกันอยู่ทุกวันนี้** ในโลกนี้ทุกวันนี้พวกอันธพาลประกอบอาชญากรรม **เพราะมันยึดถือเข้าใจผิดในสิ่งที่เรียกว่าเวทนา** เวทนาทางเพศทางกามารมณ์ ที่เป็นเรื่องบ้าวูบเดียวเท่านั้นแหละ มันก็ยึดถือเอาเป็นพระเจ้าไปเลย มันก็วูบเดียวในการที่จะกระทำลงไป แล้วมันก็วูบเดียวในการที่ได้เสวยผลของสิ่งนี้ มันเป็นเรื่องบ้าวูบเดียว ถ้าเขาได้มาทำการพิจารณาโดยนัยยะนี้ เอาเวทนาทั้งหลายมาทำความรู้สึกให้เห็นว่า สักว่า **เวทนาเกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติไม่มีตัวตน** แล้วก็จะไม่หลงในเวทนานั้นถึงขนาดว่า บูชาเป็นของสูงสุดประเสริฐ ทำอะไรๆ ก็เพื่อสุขเวทนาของเขา.

ถ้าความจางคลายได้เกิดขึ้นแล้ว มันก็ลดความยึดมั่นถือมั่น มันจะไม่หลงในเวทนา ที่เป็นที่ตั้งแห่งความหลง หลงรักหรือหลงเกลียดก็ตาม เรื่องมันก็น้อยเข้าปัญหามันก็อยู่ที่ความรู้สึกที่ใครๆ ก็พอจะรู้ได้เด็กๆ ก็รู้ได้ว่าความรัก ความโกรธความเกลียด

ความกลัว ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา ความหึง ความหวงเหล่านี้ **มันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือเป็นความยึดถือ** ถ้าไม่ยึดถือมันไม่รู้สึกอย่างที่ว่า ถ้าไม่ยึดถือในสิ่งนั้นแล้วมันจะไม่รู้สึก รัก โกรธ เกลียด กลัว อาลัย อาวรณ์ อิจฉาริษยา หรือหึงหวงเป็นต้น ฉะนั้นการที่ **ถอนความยึดถือเสียได้** ทีละนิดทีละนิด ทุกคราวที่พิจารณาเวทนานั้น เวทนานั้นที่ปรากฏอยู่ในใจนั้น **มันก็ถอนนิสัยสันดาน ความเคยชินที่ยึดถือได้ตามส่วน** มันก็ดีขึ้นๆ นี่เรา **จึงคอยจ้องจับดูว่า จิตใจของเราได้เห็นแจ้งบางสิ่งบางอย่าง แล้วคลายความยึดถืออย่างไร** ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอย่างนี้ แล้วก็บอกตัวเองว่า คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ บอกครั้งหนึ่งว่าคลายหนอ ก็มองเห็นชัดขึ้นไปอีกว่ามันจะคลายอย่างไร แล้วก็มองเห็นชัดเข้าไปอีกว่า มันคลายอย่างไร คลายหนอ คลายหนอนั้นคลายอย่างไร **นี่มาถึงขั้นที่ว่า พิจารณาเห็นความจางคลาย.**

ขั้นต่อไป ดูว่า อะไรมันดับไปแล้ว คลาย คลาย คลาย จนถึงกับดับไปแล้ว **ก็บอกตัวเองว่า ดับหนอ ดับหนอ** ดับหนอแห่งความยึดมั่นถือมั่น ดับหนอแห่งตัวกู-ของกูในกรณีนั้น ให้เห็นความดับ แล้วก็บอกตัวเองว่าดับหนอ ดับหนอ ทำอย่างประณีต ละเอียดลออที่สุด สุขุมที่สุด มาถึงตอนนี้.

เป็นอันว่า เป็น **ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนา รวดเดียวในทุกอิริยาบถ** จึงกล้าเรียกว่า สำหรับยุคปรมาณู สำหรับยุคที่เราจะทำอะไรช้าๆ อยู่ไม่ได้ จึงให้มีการพิจารณาอย่างนี้ เช่น อิริยาบถยืน ก็พิจารณาการยืน **แยกแยะเป็นนามรูป เป็นขันธ์ทั้งห้า เห็นเกิดดับของมัน เห็นอนิจจังของมัน เห็นอนัตตาของมันเห็นความจางคลายจากสิ่งนั้น เห็นความดับไป** แห่งความยึดถือ แล้วดูเป็นครั้งสุดท้ายว่า โยนทิ้งแล้ว โยนทิ้งแล้ว เดี๋ยวนี้ได้โยนทิ้งแล้ว มีเท่านั้นเองในเรื่องหนึ่งๆ นี้คือเรื่องของอิริยาบถยืน โดยสังเขป.

เกี่ยวกับอิริยาบถยืน มีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจ ว่าในอิริยาบถนี้มันทำได้ในเวลาจำกัด ไม่สะดวกเหมือนในอิริยาบถนั่ง หรือในอิริยาบถเดินด้วยซ้ำไป เพราะการยืนนี้ มันต้องเสียความรู้สึกไปในการที่จะดำรงให้มันยืนอยู่ได้ ดังนั้นเราจึง **ทำสมาธิในอิริยาบถยืนแต่ในเวลาอันจำกัด คือเมื่อเราอยากจะทำ หรือเมื่อมันต้องทำ** เช่นว่าเมื่อเราต้องยืน เราก็ต้องทำในอิริยาบถยืน หรือเราอยากจะทำ ก็ทำในอิริยาบถยืน แต่มันมีความเหมาะสมอยู่ส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน คือมันต้องทำให้ครบทุกอิริยาบถ ในกรณีที่ต้องยืนพิง คือยืนเฉยๆ ไม่ได้ มันก็ต้องยืนพิง ก็กำหนดที่สิ่งถูกพิง หรือการรู้สึกเมื่อมีการพิง ทำความรู้สึกในสิ่งนั้นๆ เช่น รู้สึกว่าพิงหนอ พิงหนอ หรือว่าแข็งหนอ อ่อนหนอ กระด้างหนอ

แล้วแต่มันจะส่งความรู้สึกอะไรขึ้นมานี้เกี่ยวกับว่าจะยืนพิงหรือไม่ยืนพิง.



การปฏิบัติในอิริยาบถนอน

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนั้น จะต้องรู้ว่า มันสืบต่อมาจากอิริยาบถอะไรที่ใกล้ชิดที่สุด นั่นคืออิริยาบถนั่ง เพราะไม่มีใครที่ยืนอยู่แล้วก็จะล้มลงนอน หรือว่าเดินอยู่จะล้มลงนอน มันต้องนั่งลงก่อน สำเร็จอิริยาบถนั่งแล้ว ก็สำเร็จอิริยาบถนอนต่อไปตามลำดับ กำหนดการเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินหรือยืนมาเป็นอิริยาบถนั่ง แล้วกำหนดอิริยาบถนั่งตามที่เคยกำหนด แล้วกำหนดการเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่งไปสู่อิริยาบถนอน จะมีสักกี่ระยะ ก็ทำความรู้สึกทุกๆ ระยะ แล้วบอกตัวเองว่าอิริยาบถนั้นอย่างนั้นหนอ.

ที่เป็นอย่างหยาบ คือกำหนดเมื่อตัวเอน เมื่อรู้สึกความเอนของร่างกาย รู้สึกอยู่ดีแล้ว ก็บอกตัวเองว่า เอนหนอๆ เอนหนอ โดยไม่ต้องออกเสียง เพราะมันเป็นการบอกตัวเองในภายใน ไม่ต้องออกเสียง พูดนี้เหมือนกับว่าออกเสียง **เมื่อทำความรู้สึกในขณะที่ร่างกายมันเอนลงอย่างช้าๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ**

นั่นบอกตัวเองว่า เอนหนอ เอนหนอ เอนหนอ ลงราบแล้วก็นอน นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ ถ้าฟังดูอย่างนี้เหมือนกับแกล้งทำบ้า แต่มันเป็นการฝึกสติที่จะต้องทำอย่างนั้น ถ้าใครสนใจก็พยายามศึกษาและลองดู.

ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า หนอๆ นี้ มี สองความหมาย **ถ้ามันหนอๆ ที่เป็นความหมายตามสัญชาติของสัตว์** มันมีความหมายเป็นว่า กูนอนหนอ กูนอนหนอ กูนอนหนอ มันเป็นการเพิ่มตัวตน เพิ่มความยึดถือตัวตน ทีนี้หนออีกความหมายหนึ่งที่ถูกต้อง ก็คือ **หนอของสติปัญญา เห็นว่าการนอนนี้เป็นเพียงอิริยาบถอย่างหนึ่งของสัตว์ทั้งหลาย** ตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งถูกสมมติเรียกอิริยาบถนี้ว่า อิริยาบถนอน ก็บอกตัวเองว่า *โอ มันเป็นสักแต่ว่าอิริยาบถนอนตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวกูผู้นอน* เมื่อกำหนดความหมายได้อย่างนี้แล้ว ก็ให้เหลือสั้นๆ เข้ามาตามลำดับว่า สักว่าอิริยาบถนอนหนอ แล้วก็นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ นอนอย่างไม่มีใครนอน ถ้านอนอย่างนี้ถูกต้อง เพราะนอนด้วยสติปัญญา ด้วยสติ สัมปชัญญะ ถ้ามันหนอด้วยความรู้สึกของคนธรรมดา ตามสัญชาตญาณของสัตว์ มันก็คือว่า กูนอนหนอ กูนอนหนอ กูนอนหนอ นี่มันเพิ่มความหมายแห่งตัวกู ความยึดถือแห่งตัวกู มันตรงกันข้าม.



ฉะนั้น หนอๆ เหมือนกัน แต่ความหมายมันมีเป็นสองอย่างและตรงกันข้าม **อย่างหนึ่งมันเพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน** ว่าตัวตนเป็นผู้ทำอย่างนั้น **อีกอย่างหนึ่งถอนความหมายแห่งตัวตน** ไม่เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน บอกว่าเป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ แล้วก็เรียกชื่อกันว่าอย่างนั้นๆ เท่านั้นหนอ นี้ก็เกิดปัญญา.

ทำไมจะต้องหนอ ? **ก็เพื่อให้มันแสดงความรู้สึกที่เต็มสมบูรณ์ ชัดเจนแจ่มแจ้งของสติ** ของสติสมบูรณ์แจ่มแจ้งชัดเจนนิ่มนวลตลอดเวลา จึงใช้คำว่า หนอ ฉะนั้นเมื่อกำหนดอิริยาบถนอน รู้ว่าเป็นเพียงอิริยาบถตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติสักแต่ว่าอิริยาบถนอนเท่านั้นหนอ ก็ฉลาดขึ้น นี่เพื่อจะกำหนดง่ายๆ ด้วยคำสั้นๆ จึงว่า นอนหนอ นอนหนอ เท่านั้นก็พอ.

ทีนี้ถ้าเรา จะกำหนดให้ละเอียดกว่านั้น มันก็ซอยลงไปได้แทนที่จะเป็นสองหนอ ก็กลายเป็นสามหนอได้ เช่นว่าพอร่างกายมันเริ่มเอน ทำความรู้สึกในความเอนของร่างกาย แล้วก็บอกตัวเองว่า เอนหนอ เอนหนอ แล้วก็ถัดมามันก็เป็นความรู้สึกว่าถึงคือถึงพื้น ตัวถึงพื้นก็ว่า ถึงหนอ ถึงหนอ ถึงเรียบร้อยจนเรียกว่าเป็นการนอนโดยสมบูรณ์แล้ว ก็บอกตัวเองว่า นอนหนอ นอนหนอทั้งสามหนอ **ไม่มีตัวตน ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู บอกให้รู้ว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติ** แล้วกำหนดอยู่ที่อิริยาบถนั้น

มันเป็นสมาธิ แล้วรู้สึกอยู่ว่า เป็นอิริยาบถตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนแล้ว นี้มันเป็นปัญญา **ที่บอกว่า เท่านั้นหนอ ติดต่อกันอยู่นี้ มันเป็นสติ เป็นการฝึกสติอย่างยิ่ง พร้อมทั้งฝึกสมาธิและฝึกปัญญา** ทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ดีให้แจ่มแจ้งอย่างนี้ แล้วก็ปฏิบัติเถิด ก็จะได้ผล.

ถ้าจะเอาให้ละเอียดไปกว่านั้นอีก ก็แบ่งเป็นหลายระยะ เอนหนอ เมื่อร่างกายเอน ก็กำหนดเอนหนอ เมื่อมันโน้มลงๆๆ ก็ลงหนอ มันถูกพื้นก็ ถูกหนอ ถูกหนอ ถึงพื้นก็ถึงหนอ ถึงหนอ ถึงหนอ นอนหนอ นอนหนอ นี่ได้หลายหนอ เพียงอิริยาบถเดียวว่านอน นี่ก็เพื่อฝึกเฉพาะสติ ให้ละเอียดถี่ยิบอย่างไร ก็เนื่องกันไปหมด คือสติไม่ขาดตอน จากท่าเอน แล้วลงไป แล้วก็ถูก แล้วก็ถึง แล้วก็นอน มันไม่มีสติ ขาดตอนฝึกสติ ไม่มีขาดตอนอย่างนี้อยู่ประจำเถอะ ก็มีสติสมบูรณ์และว่องไว.

ทีนี้ **เมื่อนอนลงแล้ว จะกำหนดอย่างอื่นด้วยก็ได้** กำหนดลมหายใจ อย่างที่กล่าวแล้ว หรือจะกำหนดเหมือนกับในอิริยาบถนั่ง ก็กำหนดลมหายใจ เกิดดับแห่งลมหายใจ ไม่เที่ยงแห่งลมหายใจ มีเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่า เป็นเวทนา มีสัญญาเกิดขึ้นก็รู้ว่าสัญญา มีสังขารเกิดขึ้นก็รู้ว่าสังขาร มีวิญญาณเกิดขึ้นก็รู้ว่าวิญญาณ **ฉะนั้นจึงกำหนดขันธ์ทั้งห้า โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ตลอดแม้อิริยาบถนอน** ไม่ได้สอนว่าให้นอน

กำหนด แต่สอนว่า ถ้าเมื่อต้องนอน ก็ยังกำหนดได้ แม้มันจะต้องนอนก็ยังกำหนดได้ ก็กำหนดกันทุกอิริยาบถนั่นเอง นี้เรียกว่า นอน อย่างนอน นอนฝึกหรือนอนปฏิบัติ.

ถ้าจะนอนหลับ **จะเป็นเรื่องนอนหลับกัน ก็กำหนดอีก** กำหนดลมหายใจอยู่ กำหนดลมหายใจอยู่ จะผ่อนเป็นความหลับ ก็กำหนดความรู้สึกอยากนอนหนอ อยากนอนหนอ ง่วงหนอ ง่วงหนอ จะหลับหนอ จะหลับหนอ แล้วก็ปล่อยให้หลับหนอ หลับหนอ แต่ถ้าเป็นเรื่องของการนอนหลับ ต้องทำสติในการตื่นไว้เสียแต่ต้นว่าจะหลับสักเท่าไรๆ ทำในใจให้บอกตัวเองว่า จะหลับสักเท่าไร ? สักกี่ชั่วโมง กี่นาที มันจะได้ตื่นขึ้นมาเอง โดยธรรมชาติภายใน ตรงตามเวลา กำหนดเวลาตื่น ตื่นเมื่อเวลาเท่าไรหนอ เช่นจะตื่นตีสามหนอ ก็กำหนดให้แน่ให้แน่นลงไป ในจิตในขอบวงของจิต ซึ่งมันจะบันทึกไว้ แล้วมันจะทำให้ตื่นได้ ตามเวลา พอตื่น พอรู้สึกว่ามันตื่น อย่าเพิ่งลุกขึ้น อย่าเพิ่งเคลื่อนไหว อย่าเพิ่งกระดุกกระดิกอะไร ตื่นอยู่นั่นแหละ ก็ทำความรู้สึกว่า เดี๋ยวนี้มันตื่นขึ้นมาแล้ว ก็บอกตัวเองว่าตื่นหนอ ตื่นหนอ ยังไม่ลุกขึ้นผลุนผลันออกมา แล้วให้กำหนดว่า จะลุกหนอ จะลุกหนอ จะลุกหนอ เผยอตัวหนอ เผยอตัวหนอ ลุกหนอ กระทั่งยืนขึ้นมาแล้วหนอ นี้อิริยาบถอะไรต่อไปก็ตาม เดินหนอ อะไรก็ได้ ไปตามเรื่องที่มันจะต้องทำ.

ทำอย่างนี้มันดูๆ คล้ายกับว่าแกล้งบ้า ถ้าเราไปสอนเด็กๆ เด็กๆ เขาจะคิดว่าสอนให้แกล้งบ้า แต่ว่ามันเป็นเรื่องฝึกสติที่ละเอียดประณีต สุขุมอย่างยิ่ง เพื่อมีสติ เพื่อมีสมาธิ เพื่อมีปัญญา อย่างที่บอกมาแล้วแต่ครั้งแรกว่า **ฝึกวิธีลัดสั้นคราวเดียวมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ในสมาธินั้นมีทั้งสติด้วย** และให้รู้เอาเองว่า การฝึกแบบฝึกหัดเหล่านี้ มันจะต้องมีสองแผนก คือแผนกเมื่อฝึก เมื่อเราอยู่ในการฝึกตั้งกำหนดการฝึก **อยู่ในระยะเวลาของการฝึก ทำก็ได้เต็มที่** ทีนี้เมื่อไม่ใช่เป็นระยะการฝึก **เป็นระยะที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ ก็ฝึกได้เหมือนกัน.**

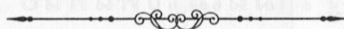
แบบหนึ่งหรืออิริยาบถหนึ่ง มันก็ต้องรู้ว่ามีเป็นสองประเภทอยู่ ประเภทหนึ่งเมื่อเราต้องการจะฝึก **อยู่ในระยะเวลาของการฝึก ก็ฝึกได้เต็มที่** ทีนี้เมื่อไม่มีการฝึก ไม่ใช่การฝึก ไม่เป็นการฝึก เราจะเคลื่อนไหวอิริยาบถอยู่นี้ นี้อยู่ตามธรรมดาของคนเรา **ก็ฝึกได้แต่พอสมควร** ไม่ให้มันมาก ไม่ให้มันเยิ่นเย้อ **ไม่ให้มันเนิ่นช้าแก่การเป็นอยู่ในชีวิตของเรา จำไว้ว่ามันมีอยู่สองแบบ ฝึกโดยตรง** ฝึกโดยเฉพาะ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้สำหรับการฝึก นี่ก็ทำกันอย่างดี อย่างละเอียด ประณีต สุขุม ไม่เสียดายเวลา **แต่ถ้าไม่ใช่การฝึกโดยตรงแต่เป็นอยู่ตามธรรมดา** ของเรานี้ก็ยังฝึกได้อยู่นั่นแหละ คือ**บอกตัวเองให้รู้สึกว่า กำลังอยู่ในอิริยาบถอะไรเรื่อยๆ ไป** ไม่ใช่ต้องตะโกนหนอๆ ให้ใครได้ยิน.

คำว่า **หนอ** นี้หมายความว่า **มันรู้สึกตัวอยู่** เท่านั้นหนอ **ก็เป็นสมาธิ และรู้ว่ามันไม่ใช่ตนหนอ มันก็เป็นปัญญา** แล้วมันก็ **เป็นสติอยู่ในการที่ทำให้ไม่ขาดตอน** แล้วก็ **เป็นศีลอยู่ในการบังคับตัวให้ทำ** ไม่ต้องทำพิธีรับศีลหลอกๆ มาทำพิธีรับศีลให้มีศีลเสียก่อน แล้วจึงทำสมาธิ นี้คือไม่รู้จักศีล **ศีลที่แท้จริงไม่ใช่สำเร็จได้ด้วยพิธีรับศีล** ฉะนั้น การที่ว่าบางทีเขาว่า มารับศีลเสียก่อน แล้วจึงลงมือฝึกสมาธิ จะได้มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา นี้เพราะไม่รู้ว่าศีลมันมีอยู่แล้วในการบังคับตัวให้ฝึกให้กระทำ นั่นแหละคือศีล.

การสำรวมระวังบังคับตัวให้ทำอะไรอย่างเป็นระเบียบนั้น เป็นตัวศีล มีความหมายแห่งศีล ไม่ต้องมานั่งปาณาติปาตา อทินนาทานา อะไรกันอยู่อีก **ขอให้มีการบังคับ *ทมะ*** เรียกว่า **บังคับตัว สังวะระ คือ** *สังวรให้ทำ ให้จนได้* นั่นแหละ**มันเป็นศีล กำหนดที่อารมณ์นั้นๆ เป็นสมาธิ รู้ความไม่มีตัวตนของอารมณ์นั้นเป็นปัญญา การทำติดต่อด้วยการควบคุมอย่างดีนี้เป็นสติ** ฉะนั้น มีทั้ง **ศีล** ทั้ง **สมาธิ** ทั้ง **สติ** ทั้ง **ปัญญา** อยู่อย่างครบถ้วนในขณะที่ฝึกนั้นเอง **นี่พึงเข้าใจอย่างนี้ทุกอิริยาบถ ที่จะกล่าวต่อไป.**



สิ่งที่ถูกกำหนด



พวกแรก **สิ่งที่ถูกกำหนด** ผู้ที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ก็เข้าใจได้ทันทีว่า **ได้แก่อารมณ์** เพราะอารมณ์นั้นมีสำหรับกำหนด แล้วกำหนดสิ่งนั้นๆ ซึ่งถูกกำหนดในฐานะที่เป็นอารมณ์ **แยกเป็นสองประเภท คือลมหายใจ** ประเภทหนึ่ง และ**อิริยาบถทั้งหลาย** ประเภทหนึ่ง.

ลมหายใจนี้ถ้าเราเล็งเอา **ตัวลมหายใจ มันก็ไม่ใช่อิริยาบถ** มันจึงต้องแยกออกไปอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราไปกำหนดเอา **อาการหายใจ** กิริยาอาการที่หายใจอย่างนี้ มันก็**ควรจัดไว้ในพวกอิริยาบถ** ในฐานะเป็นอิริยาบถหนึ่ง ได้ด้วยเหมือนกัน **เรื่องลมหายใจนี้** จะกำหนดในฐานะเป็นอารมณ์เฉยๆ เป็นสักว่า **อารมณ์เฉยอย่างนี้ก็ได้** หรือจะกำหนดโดยเป็นอิริยาบถหนึ่ง คือการหายใจนั้นมันเคลื่อน เคลื่อนไปเคลื่อนมา เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก สั้นๆ ยาวๆ หนักๆ เบาๆ อย่างนี้ จัดเป็นอิริยาบถก็ได้ รู้จักแยกเอาเอง แต่ในที่นี้จะกล่าวกันเสียคราวเดียวในเรื่องของลมหายใจ **ประเภทที่หนึ่งลมหายใจหรือการหายใจ.**

ประเภทที่สองอิริยาบถต่างๆ ที่เราอยู่ในอิริยาบถนั้นแล้ว สามารถกำหนดอารมณ์ของกัมมัฏฐานได้ ที่รู้กันโดยมากที่

เป็นหลักเป็นประธาน ก็คืออิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอน ทั้งสี่นี้เป็นอิริยาบถหลัก คือ นั่ง เดิน ยืน นอน ทีนี้อิริยาบถเบ็ดเตล็ดปกิณกะปลีกย่อยออกไป ก็คืออิริยาบถที่เป็นการกิน การดื่ม การอาบ การถ่าย การนุ่ง การห่ม การพูดการนิ่ง ได้อธิบายมาอย่างชัดเจนแล้ว ถ้ายังจำได้แล้วจะฟังต่อไปถูก ถ้าลืมหมดก็คงจะฟังอธิบายต่อไปยาก นี้เราจึงได้ อิริยาบถหลัก คือ นั่ง เดิน ยืน นอน อิริยาบถประกอบเบ็ดเตล็ด คือ กิน ดื่ม อาบ การถ่าย การนุ่งห่ม การพูด การนิ่ง นี้ได้อธิบายมาอย่างชัดเจนแล้ว ถ้ายังจำได้ก็จะฟังต่อไปถูก ถ้าลืมก็คงจะฟังอธิบายต่อไปยาก จึงได้ **อิริยาบถหลัก คือ** นั่ง เดิน ยืน นอน **อิริยาบถประกอบเบ็ดเตล็ด คือ** กิน ดื่ม อาบ นุ่ง ห่ม พูด แล้วก็นิ่ง และอิริยาบถไหนก็ได้ ที่เอาไปใช้ได้เฉพาะบุคคลนั้นตามใจชอบของเขา ฉะนั้น **เรื่องอิริยาบถจึงมีมาก ยกมาพอเป็นหลักปฏิบัติ** สำหรับเปรียบเทียบเพียงไม่กี่อิริยาบถ แล้วก็ถอดรูปแบบออกไปจากอิริยาบถเหล่านี้ ไปใช้กับอิริยาบถที่ไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้.

บางคนอาจนึกว่า *ทำไมไม่เอาเรื่องทางตาทางหูอะไร* เข้ามาพูดถึงในฐานะเป็นอารมณ์บ้าง ข้อนี้ขอให้ระลึกนึกถึงคำพูดในตอนต้นครั้งที่หนึ่งว่า เราจะพูดอยู่ในกรอบของอานาปานสติภาวนา และในลักษณะรวบรัด จะเอาเรื่องมาพูด มันก็ไม่จำเป็น **เพราะว่าเท่าที่มีอยู่นี้มันก็เกินใช้แล้ว เหลือใช้** แต่ทางตาเขาก็มี

เช่น *กสิณต่างๆ เพ่งดวงกสิณต่างๆ นั้นก็มี* และเป็นของที่หลังยกขึ้นมาพูดกันในยุคคัมภีร์อรรถกถาวิสุทธิมรรค *ไม่ปรากฏในพระบาลีสุตตันตะเก่า* โดยตรงคงจะเป็นเพราะว่าไม่จำเป็นนั้นแหละจะเอาอารมณ์ทางตา เช่น วงแดง วงดำ วงเขียว ที่เรียกว่ากสิณเป็นต้น.

ทีนี้ *ทำไมไม่ยกเอาภาพซากศพต่างๆ* ที่เรียกว่า ป่าช้านั้นมาพูด **เพราะไม่จำเป็น** เพราะว่าพูดรวบรัดสำหรับยุคปรมาณูเท่านี้ก็พอ เขาเคยทำให้มันมากเป็นตั้ง ๔๐ ประเภท เรียกว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ แต่ถ้าปฏิบัติในอานาปานสติรูปแบบเดียวเท่านั้นแหละ จะมีผลทั้งหมดตามต้องการ จากแบบทั้งหมดทุกแบบก็เลยไม่ต้องพูด.

นี้เป็นคำตอบที่ว่า ทำไมไม่เอาเรื่องตา เรื่องหู เรื่องอะไรอื่นๆ มากล่าวบ้าง ? ไม่จำเป็น ตอบว่าไม่จำเป็น **เฉพาะที่กล่าวถึงในอานาปานสตินี้มันพอแล้ว และมันได้ผลหมดตามที่ควรจะต้องการแล้ว** ยกเว้นในกรณีพิเศษ ถ้าเขาอยากมีฤทธิ์ มีปาฏิหาริย์ เขาจะฝึกตั้งต้นด้วยกสิณ หรือว่าถ้าบางคนมีราคะจัดเกินไปเป็นพิเศษ เขาจะตั้งต้นด้วยอสุภเป็นต้น เดี๋ยวนี้เราเอาคนธรรมดาตามธรรมดาเป็นมาตรฐาน เท่านี้ก็พอ.

เป็นอันว่า **อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกกำหนดนั้น มีอยู่ ๒ ประเภท** หรือ ๒ หมวด คือหมวดลมหายใจ กับหมวดอิริยาบถ แต่ละอย่างๆ

ปฏิบัติกันอย่างไร อธิบายละเอียดแล้ว ในที่นี้จึงสรุป เหลือแต่เพียงคำพูดสองสามคำว่า **สิ่งที่ถูกกำหนดนั้น สรุปได้เป็นลมหายใจ** ประเภทหนึ่ง **เป็นอิริยาบถต่างๆ** ประเภทหนึ่ง.

อาการแห่งการกำหนด



ต่อไปจะได้พูดถึง อาการแห่งการกำหนด สืบไป ถ้าผู้ฟังที่สนใจกำหนดจดจำ ก็รู้ได้เองแล้วว่า **ได้พูดไว้สิบประการ** นี่ซ้อมความเข้าใจอีกทีหนึ่งว่า ได้พูดไว้สิบอาการ จะกำหนดลมหายใจก็ดี อิริยาบถก็ดี แต่ละอย่างๆ กำหนดได้ด้วยอาการทั้งสิบ

อันดับที่ ๑ กำหนดโดยสักว่าเป็นอารมณ์ จะกำหนดที่ลมหายใจหรือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถใดก็ตาม สักว่ากำหนดเข้าไปที่อิริยาบถนั้น มันก็เป็นเรื่องกำหนดเป็นอารมณ์ โดยความเป็นอารมณ์.

อันดับที่ ๒ กำหนดโดยรูปนามหรือเบญจขันธ์ กำหนดลมหายใจก็ได้ อิริยาบถก็ได้ แต่มองกันในแง่ที่มันเป็นรูปหรือมันเป็นนาม หรือเป็นขันธ์ทั้งห้า ซ้อมความเข้าใจว่า *ลมหายใจนั้นมันเป็นรูป จิตที่กำหนดลมหายใจนั้นมันเป็นนาม* ในขณะที่กำหนด

ลมหายใจนี้ มันจะเลยไปถึงว่า รูปและนามนั้นมีการเกิดดับเกิดดับ จากความเป็นรูปไป หรือดับจากความเป็นนามไป ถ้าในขณะนั้น มันเกิดความรู้สึกสุข หรือทุกข์ก็ตาม มันเกิดเวทนาขันธ์ ถ้ามันเกิด ความหมายมั่นในความรู้สึกนั้น โดยความเป็นอย่างใดก็ตาม มันเป็นสัญญาขันธ์ ถ้าความคิดอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น มันเป็น สังขารขันธ์ รู้แจ้งทางอายตนะเกี่ยวกับอารมณ์นั้นๆ เรียกว่า วิญญาณขันธ์ นี้กำหนดเพียงลมหายใจ เราก็มีการกำหนดเห็นโดย ความเป็นรูปก็ได้ เป็นนามก็ได้เป็นขันธ์แต่ละขันธ์ก็ได้ ถ้าละเอียด ไปกว่านั้นอีกก็กำหนดโดยความเป็นขันธ์ที่มีอุปาทานยึดถือ ยึดครองหรือไม่ อย่างนี้ก็ได้ คือในจิตมันรู้สึกอยู่ว่ารูปของกู เวทนาของกู สัญญาของกู สังขารของกู วิญญาณของกู อย่างนี้ มันกลายเป็นปัญจุปาทานขันธ์ไปแล้วไม่ใช่ขันธ์เฉยๆ.

สรุปความว่า ในการกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นรูป กำหนด เป็นนามก็ได้ เช่นขันธ์แต่ละขันธ์ที่ไม่มีอุปาทานยึดถือก็ได้ และ ที่มีอุปาทานยึดถือก็ได้ ท่านจึงสอนให้สังเกตกันอย่างละเอียด แต่แล้วก็สรุปได้ความว่า **กำหนดโดยความเป็นรูปเป็นนามและ เป็นขันธ์.**

ต่อไป อันดับที่สาม ลมหายใจนั่นแหละ พูดเรื่องลมหายใจ เป็นตัวอย่างฟังดู ให้ดีว่า กำลังพูดเรื่องลมหายใจเป็นตัวอย่าง กำหนดลมหายใจเข้าหรือออก หรือความรู้สึกใดๆ ที่เกี่ยวกับ

ลมหายใจ **ถ้าเห็นลมหายใจสิ้นสุดลง ก็กำหนดเป็นความดับ การหายใจตั้งต้นใหม่ ก็กำหนดเป็นความเกิด** แม้แต่ความเกิดขึ้นแห่งการหายใจเข้าก็ดี หายใจออกก็ดี หรือดับไปแห่งหายใจเข้าก็ดี ออกก็ดี ก็เห็นเป็นความเกิดและความดับ อย่างนี้เรียกว่า **กำหนดความเกิดดับของลมหายใจ** ถ้าในเรื่องนั้นๆ มันกำหนดโดยความเป็นรูปหรือเป็นนาม ดังที่กล่าวแล้ว มันก็จะเห็นความเกิดหรือความดับของรูปของนาม หรือของขันธ์ หรือของอุปาทานขันธ์ ได้อีก เดี๋ยวนี้เรากำหนดโดยความเป็นของเกิดดับอยู่ในความรู้สึก คือรู้สึกอยู่ในความเกิดดับของสิ่งเหล่านี้ ก็บอกว่าเกิดหรือดับ เกิดหนอดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ

อันดับที่สี่ เมื่อเห็นด้วยความรู้สึก รู้สึกอยู่ด้วยความรู้สึก ว่า มันเป็นสักว่ารูปสักว่านาม มีอาการเกิดมีอาการดับอยู่เป็นประจำ **ก็มองดูในแง่ของความไม่เที่ยง** ก็จะรู้สึกต่อความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านั้น รู้สึกในความไม่เที่ยงเหล่านั้น บอกตัวเองว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ อย่างนี้ ตามความเปลี่ยนหรือ อาการเปลี่ยนที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึก รู้สึกในความเปลี่ยนในอาการเปลี่ยนของสิ่งเหล่านั้น อยู่ในความรู้สึก บอกตัวเองว่าไม่เที่ยงหนอ นี้เป็นอาการที่สี่ กำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง.

อันดับอาการที่ห้า กำหนดโดยความเป็นทุกข์ เห็นความเกิด เห็นความดับ เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็**เห็นความเป็นทุกข์**

ในความหมายกว้างที่สุด คำๆ นี้คือคำว่า *ทุกข์นี้ในความหมายที่กว้างนั้นคือ มีภาวะที่น่าเกลียดน่าระอา ความหมายแคบๆ ก็หมายความว่าเป็นทุกข์ทรมาน* แต่ถ้าอย่างนี้มันใช้ไม่ได้เฉพาะสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ ถ้าสิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ เป็นก้อนหินก้อนดินอย่างนี้ มันก็มีความทุกข์เหมือนกันในความหมายกว้างว่า *ดูแล้วน่าระอา* ถึงแม้ว่าลมหายใจก็ดี อิริยาบถก็ดี มันเป็นตามธรรมชาติล้วนๆ ไม่ใช่ตัวความรู้สึก มันมีอาการเป็นทุกข์ได้ ในความหมายกว้างๆ ว่าไปดูเข้าแล้วมันน่าระอา คือมันไม่เที่ยง มันเกิดดับ นี้กำหนดโดยความเป็นทุกข์ เห็นอยู่ รู้สึกอยู่ในความเป็นทุกข์ คือมีภาวะน่าระอาน่าเกลียดน่าชัง นี้เรียกว่า กำหนดเห็นโดยความเป็นทุกข์ บอกตัวเองว่าทุกข์หนอ ทุกข์หนอ นี้กำหนดโดยความเป็นทุกข์.

อันดับที่หก กำหนดโดยความเป็นอนัตตา เห็นลักษณะที่ไม่ใช่ตนได้โดยการที่มันเป็นการเกิดดับของรูปนาม ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ หรือจะสรุปว่า **มันเป็นไปตามกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา** มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น แล้วเปลี่ยนไป แล้วดับลง แล้วเกิดขึ้น แล้วเปลี่ยนไป แล้วดับลง อย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน จะมองเห็นว่า **ไม่มีส่วนไหนที่จะเป็นตัวตนได้** คือไม่ใช่ตัวตน **นี่กำหนดโดยอาการที่หก**เป็นอย่างนี้.

กำหนดตั้งแต่อาการที่หนึ่งถึงอาการที่หกนี้ ทำให้เกิด *ความรู้ประเภทที่เรียกว่า ธัมมฐิติญาณ-ญาณกำหนดความตั้งอยู่ของธรรมชาติ* ต่อไปนี้ก็เป็น นิพพานญาณ บางคนยังไม่ทราบ ก็จะบอกให้ทราบว่า ***ญาณ*** ทั้งหลายจะมีกี่สิบญาณกี่ร้อยญาณ ก็ตาม ชื่อของมัน *สรุปแล้วเหลือเพียงสองญาณ ธัมมฐิติญาณ-ญาณรู้ความตั้งอยู่อย่างไรของธรรมชาติ* นี้ก็มีเรื่อยมาจนถึงเห็น อนัตตาเห็นสุญญตา ก็ได้ พอหลังจากนั้นแล้ว จะมีวิราคะ มีนิโรธะ มีปฏินิสสัคคะ *ตามพระบาลีอานาปานสติสูตรเหล่านี้แจกออกไปได้หลายสิบญาณ* แต่แล้วก็รวมเรียกว่า *นิพพานญาณ-ญาณที่เนื่องกันกับนิพพาน* ชื่อญาณมีหลายสิบหรือหลายร้อย ถ้าเราจะ เอากันจริงๆ มันก็มีเป็นร้อยๆ แต่ทั้งหมดนั้น แบ่งเป็นสองพวก เท่านั้น พวกหนึ่งเป็นธัมมฐิติญาณ-เห็นความตั้งอยู่ของธรรมชาติ แล้วเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายแล้วดับแล้วนี่ ตอนนี้จะเป็น ตอนนี้ จะเป็น นิพพานญาณ-ญาณในส่วนนิพพานคือความดับทุกข์หรือ ที่เกี่ยวกับความดับทุกข์ ผู้ที่อยากรู้เรื่องนี้ดีก็ต้องอุตส่าห์หน่อย เอาชื่อญาณแปลกๆ ที่เพิ่งได้ยินหรือได้ยินมาก่อนก็ตาม มาแยกแยะดูว่า ญาณตัวนี้มันเป็นเรื่องของธัมมฐิติญาณ หรือ ของนิพพานญาณ.

ที่กล่าวมาแล้วสิบอาการนี้ หกอาการแรกเป็นพวกธัมม-ฐิติญาณคือเห็นการตั้งอยู่ตามเป็นจริงของธรรมชาติ **ต่อไปนี้**

เป็นนิพพานญาณ คือเมื่อกำหนดลมหายใจนั้นอยู่โดยนัยยะที่ว่ามาแล้ว คือว่า เห็นเป็นรูปเป็นนาม เห็นเป็นเกิดเป็นดับ เห็นเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ความรู้สึกที่เคยยึดถือมั่นในสิ่งใดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในลมหายใจ ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นวิเศษสูงสุดอะไรก็ตาม **มันก็คลายออก** มันคลายความยึดถือหมายมั่นหลงรักในลมหายใจ หรือสิ่งที่เนื่องกันนี้ อย่างนี้เราเรียกว่าจางคลาย กำหนดโดยวิราคะ คือจางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวบ้าง ว่าเป็นตนบ้าง ว่าเป็นสุขบ้างว่าเป็นของเที่ยงบ้าง มองเห็นความจริงข้อนี้ รู้สึกอยู่ในใจ แล้วก็บอกตัวเองว่าจางคลายหนอ หรือวิราคะหนอ วิราคะหนอวิราคะหนอ หรือจางคลายหนอ จางคลายหนอ จางคลายหนอแล้วแต่จะใช้ภาษาอะไร.

เมื่อเห็นความจางคลายมากพอ ติดต่อๆๆ กันไป **ก็จะขึ้นไปถึงระดับแห่งความดับหรือความสิ้นสุดของอุปาทานบางประการ** ไม่ใช่ทีเดียวทั้งหมด แต่ในกรณีที่เป็นพระอรหันต์เลยก็ทีเดียวทั้งหมด ในกรณีธรรมดาสามัญก็จะไปตามลำดับๆ อะไรน้อยกว่าเล็กกว่ามันก็ดับไปก่อน ในบรรดาอุปาทานทั้งหลาย *กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวาทุปาทาน* แต่เดี๋ยวนี้เราเอาลมหายใจเป็นหลัก ความยึดถือในลมหายใจซึ่งเป็นร่างกายโดยอ้อมหรือในเนื้อหนังซึ่งเป็นร่างกายโดยตรง

มันจะดับลงไปบางส่วน จะหาพบหรือจะมองเห็นความยึดถือว่าตัวตน ว่าสุข ว่าเที่ยงเป็นต้น ในลมหายใจ หรือในร่างกายนั้นมันดับลงไปแล้วบางส่วน แม้จะเป็นส่วนน้อยไม่ใช่ทั้งหมด **ทำความรู้สึกอันนี้ แล้วก็บอกตัวเองว่า ดับหนอ ดับหนอ ดับหนอ** หรือนิโรธะหนอ นิโรธะหนอ แล้วแต่จะใช้บาลีหรือไทย.

ทีนี้ก็มองดูต่อไป หลังจากเห็นว่ามันเป็นความดับแล้วก็เป็นอันว่า **อันใดดับไปนั้นเป็นการสลัดคืนแล้ว** เป็นการสลัดคืนให้ธรรมชาติ เมื่อก่อนไปเอาธรรมชาติมาเป็นของตน เดี๋ยวนี้สลัดคืนให้ธรรมชาติ ว่าไม่ถือเอาไว้โดยความเป็นของตน รู้สึกอาการที่จิตประกอบอยู่ด้วยความรู้หรือปัญญา เห็นว่าสลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ บอกตัวเองว่าสลัดคืนแล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ เรื่องนี้พูดให้เป็นภาษาคน *โดยอุปมาเหมือนกับว่า เราเป็นโจรไปปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวตนเป็นของตน เดี๋ยวนี้มองเห็นชัด ไม่เอาแล้ว* คืนให้ธรรมชาติ คืนให้ธรรมชาติ.

นี้เรียกว่าโดยอาการสิบ **กำหนดอารมณ์นั้นๆ โดยอาการสิบ** เช่น กำหนดลมหายใจ ๑. ก็กำหนดโดยความเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด และ ๒. กำหนดโดยความเป็นรูปนาม ๓. กำหนดโดยความเป็นสิ่งเกิดดับ ๔. กำหนดโดยความเป็นอนิจจัง ๕. กำหนดโดยความเป็นทุกขัง ๖. กำหนดโดยความเป็นอนัตตา ๗. กำหนดโดยความเป็นวิราคะ โดยเห็นวิราคะ คือ

คลายออก ๘. กำหนดโดยนิโรธะ คือดับ ๙. กำหนดโดยปฏินิสสัคคะ ทีนี้อยากสรุปอีกอันหนึ่งว่า ๑๐. กำหนดโดยสุญญตา คือเป็น ความว่างของสิ่งทั้งปวง ว่างของจิต ว่างของอารมณ์ ว่างจากอัตตา ว่างจากลมหายใจ ว่างจากทุกอย่าง.

สุญญตา ในกรณีนี้ หมายถึงพระนิพพาน ในความหมาย ว่าพระนิพพาน สุญญตาคือพระนิพพาน ว่างอย่างยิ่ง ว่างจากกิเลส ว่างจากความทุกข์ **ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น** เมื่อได้สลัดคืน โยนคืนกลับไปหมดแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจับฉวยเอาไว้ นี้เรียกว่า ความว่างสิบประการด้วยกัน กำหนดลมหายใจ ก็กำหนดโดย อาการสิบประการนี้.

ต่อมา **กำหนดอิริยาบถ** ในอิริยาบถทั้งหลาย นั่ง เดิน ยืน นอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พูด นิ่ง นี่ทุกอิริยาบถ กำหนด เหมือนกันโดยอาการทั้งสิบ จะยกตัวอย่างในอิริยาบถนั่ง

๑. **กำหนดโดยความเป็นอารมณ์** ว่า มันนั่งคือนั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ

๒. **กำหนดโดยความเป็นรูปนาม** คือภาวะของการนั่ง ลักษณะของการนั่ง หรือการนั่งนี้ มันก็เป็นรูป ทีนี้ **จิตที่กำหนด หรือการกำหนด** การนั่งนั้น มันเป็นนามเราดูไปที่การนั่งจะเห็น สองอย่าง **เห็นรูปคืออาการที่นั่ง** หรือลักษณะแห่งการนั่งแล้ว **ดูที่จิตที่กำหนดการนั่งนั้น** มันเป็นนาม ในอิริยาบถนั่ง **ก็ กำหนด รูปและนามได้.**

๓. กำหนดโดยอาการที่สาม คือ เกิดดับ เมื่อนั่งก็มีอาการนั่งเกิดขึ้น เมื่อเลิกนั่งเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น อาการนั่งมันก็ดับไป เรียกว่ากำหนดเกิดดับของการนั่ง.

๔. กำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งการนั่ง ที่แยกมาเป็นขั้นตอน ขั้นตอนว่าหย่อนตัวลงหนอ ถึงแล้วหนอ นั่งแล้วหนอ นี่ก็เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง กำหนดความเป็นอนิจจังในการนั่ง.

๕. กำหนดความเป็นทุกข์ ในการนั่งในอิริยาบถนั่ง กำหนดความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นทุกข์ ที่น่าเกลียดน่าระอา ว่าเป็นความทุกข์.

๖. กำหนดทุกอย่างที่เกี่ยวกับอิริยาบถนั่ง ร่างกายที่มันนั่ง หรือการนั่งหรือว่าเหตุปัจจัยแห่งการนั่งก็ตาม **มันไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวตน** นี่กำหนดอนัตตาในการนั่ง.

๗. มาถึงขั้นนี้แล้ว **ความพอใจยินดียึดถือในการนั่ง** หรือที่เกี่ยวกับการนั่งทุกๆ อย่างนั้น **มันจะคลายออก** แม้ว่าจะนั่งให้สบาย มันก็หมดความยึดถือหรือความหวังที่จะนั่งให้สบาย ถ้ามันนั่งไม่สบาย ก็ไม่ได้ไปยึดถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงอะไรไม่มีตัวตนผู้นั่ง ไม่มีความสุขความทุกข์ในการนั่ง มีแต่ความไม่เที่ยงเป็นต้น ในการนั่ง นี่ก็เห็นความจางคลายจากความยึดถือว่าตัวตน เนื่องในอิริยาบถนั่ง.

๘. **มาถึงบทว่า นิโรธะ ความดับ ก็ดับความยึดมั่นบางส่วนที่มันควรจะดับได้** แม้จะยังไม่ดับทั้งหมด แต่ถ้าเป็นกรณีพิเศษของผู้ที่บรรลุคราวเดียว ถึงมันก็ดับหมด แต่ถ้าคนที่ยังไม่บรรลุคราวเดียว ถึงมันก็ดับไปตามลำดับ แต่จะต้องมองเห็นว่าอะไรมันดับไปบ้างแล้ว มีความรู้สึกในสิ่งนั้น บอกตัวเองว่าดับหนอ ดับหนอ ดับหนอ อย่างนี้เป็นต้น.

๙. **กำหนดโดยปฏินิสสัคคะ สลัดคืนแห่งสิ่งหรือกิริยาอาการลักษณะที่เคยยึดถือ** ที่เกี่ยวกับการนั่ง หรือเกิดขึ้นมาเมื่อนั่งนั้นออกไป โยนทิ้งไป.

ในที่สุดท้าย ข้อที่ ๑๐ นี้ โอ ว่าง ว่าง ไม่ใช่ชนิดที่ไม่มีอะไรไม่มีสิ่งของอะไร มันมีทุกอย่างแต่ว่ามันว่างจากตัวตน จะมีกี่อย่างก็สิบอย่าง กี่ร้อยอย่าง ทุกอย่างว่างจากตัวตน จิตไม่เข้าไปยึดถือโดยความเป็นตัวตน สิ่งนั้นๆ ไม่ถูกยึดถือโดยความเป็นตัวตนนี่เรียกว่า ว่าง เมื่อโยนทิ้งหมดแล้วมันก็ว่าง นี่สิบอย่าง สิบอาการที่จะกำหนดโดยการนั่ง.

ในการนั่งนี้กำหนดโดยสิบอาการอย่างไร ใน**อิริยาบถเดิน**ก็กำหนดอย่างเดียวกัน อิริยาบถยืนก็กำหนดอย่างเดียวกันอิริยาบถนอนก็กำหนดอย่างเดียวกัน พอจะเห็นได้ง่าย.

ทีนี้ใน อิริยาบถกิน ดื่ม อาบ ถ่าย นุ่ง ห่ม พูด นิ่ง ก็อย่างเดียวกันอีก **กินกำหนดการกิน สิ่งที่กิน แล้วก็มีการกิน มีความ**

รู้สึกในการกิน กำหนดที่การกิน กินหนอนี้ มันก็เป็นกำหนดอารมณ์ ที่นี้กำหนด **สิ่งที่ถูกกินภาวะแห่งการกิน ลักษณะแห่งการกิน ว่าเป็นรูป แล้วก็จิตที่รู้สึกในการกินว่า เป็นนาม** ถ้าในการกิน **รู้สึกอร่อยไม่อร่อย** อะไรเกิดขึ้นมา ก็เรียกว่า **เป็นเวทนาขันธ์ ความสำคัญมั่นหมายในรสนั้นก็ดี ในตัวผู้กินนั้นก็ดี** อะไรก็ดีถ้ามันเกิดขึ้นเรียกว่า **สัญญาขันธ์ ถ้าความคิดอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้นมา** เนื่องด้วยสิ่งนั้นเรียกว่า **สังขารขันธ์ รู้แจ้ง**ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เกี่ยวกับสิ่งนั้นเรียกว่า **วิญญาณขันธ์.**

เมื่อปฏิบัติการ **กำหนดอิริยาบถกิน ก็กำหนดได้อย่างเดียวกันจนตลอดทั้งสิบ** เดี๋ยวนี้การกินเกิด การกินดับ สิ่งที่กินเกิด สิ่งที่กินดับ สิ่งที่ถูกกินเกิด สิ่งที่ถูกกินดับ **กำหนดแยกแยะออกให้เห็นให้เป็นว่า** มัน **เป็นรูป** และอีกส่วนหนึ่งมันเป็น **นาม มีความรู้สึกทางจิตใจอย่างไรก็เรียกชื่อของธรรมนั้น** เช่น *เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์* กำหนดอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ก็เห็น**ความไม่เที่ยง** ในขณะกิน ในอิริยาบถกิน **ก็กำหนดว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ก็กำหนดว่าทุกข์ เป็นอนัตตา กำหนดว่าอนัตตา เห็นความจางคลาย** แห่งความยึดถือเนื่องกับการกิน ก็เรียกว่าจางคลาย จางคลาย จางคลายหนอ นี้เกี่ยวกับการกิน **ความยึดถือบางส่วนบางอย่างดับไป** อย่างนี้เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ ดับนี้ดับแห่งความยึดถือ เกิดดับ เกิดดับ

ข้างต้นนั้นมันดับ เกิดดับ เกิดดับแห่งอิริยาบถแห่งกิริยาอาการ เดี๋ยวนี้เรื่อง **การกินไม่เป็นปัญหา** อีกต่อไป **ก็เรียกว่าสลัดคืน** แล้วหนอ สลัดคืนแล้วหนอ ในที่สุดก็ว่างหนอ ว่างหนอไม่มีตัวผู้กิน ไม่มีสิ่งที่ถูกกิน ไม่มีลักษณะแห่งการกิน ไม่มีอาการกิน ไม่มีปัญหาใดๆ เกี่ยวกับการกิน นี่คือว่างหนอ ว่างหนอ นี่การกิน **กำหนดได้สิบอาการ** อย่างนี้เหมือนกัน.

ต่อไป **การนิ่ง กำหนดอิริยาบถนิ่งก็เป็นกำหนดโดยเป็นอารมณ์** ทีนี้การนิ่งจะเรียกว่า ปากมันนิ่ง อะไรมันนิ่งกำหนดที่นั่น **มันก็เป็นรูปธรรม กำหนดจิตที่รู้สึกนิ่งก็เป็นนามธรรม** การนิ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็เกิดหนอ การนิ่งดับไปแล้ว ก็เป็นดับหนอ **จะเห็นความไม่เที่ยงของการนิ่ง** เมื่อตะกี้ไม่ได้นิ่ง เดี๋ยวนี้มันนิ่ง เดี๋ยวนี้มันนิ่งประเดี๋ยวมันก็ไม่นิ่ง มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น **นี้เรียกว่าเห็นอนิจจัง** หรือเห็นความไม่เที่ยงหนอ **แล้วก็จะเห็นว่าการนิ่งนี้มีปัญหา** มันมีปัญหายุ่งยาก มันอาจเกิดความลำบากใจขึ้นมาเพราะการนิ่ง หรือเกิดความลิงโลดใจขึ้นมา เพราะการนิ่งนั้นก็ล้วนแต่มีปัญหา ที่ทำให้เรานี้เผชิญกับปัญหาแล้ว **การนิ่งก็เปลี่ยนไปตามปัจจัยของมันเอง ก็เรียกว่า มันน่าเกลียดหนอ น่าชังหนอ ทุกขัง ทุกขัง น่าเกลียดหนอ น่าชังหนอ ทุ** แปลว่า *น่าเกลียด* รวมกับ *อิก*ขะอิกขะ แปลว่าเห็น *เห็นแล้วน่าเกลียดหนอ คือมันไม่เที่ยง ไม่มีส่วนไหน*

ที่จะควรเป็นตัวตน ในการนิ่งทั้งหมด *ก็เห็นอนัตตาในการนิ่ง คลายความยึดถือในการนิ่ง* แล้วก็ดับตัวตนผู้นิ่งเสีย นิ่งหนอ นิ่งหนอ เป็นสักว่าเป็นอิริยาบถนิ่งตามธรรมชาติ ไม่ใช่มีตัวกูผู้นิ่ง *อาการถัดไปคือ โยนคืนสลัดคืน* อาการสุดท้ายคือ *ว่าง ว่างหนอ ว่างหนอ* มองเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวง จากอิริยาบถนิ่ง.

นี่จะต้องเข้าใจว่า กำหนดโดยอาการสิบอย่าง คือเห็นว่า **เป็นอารมณ์เห็นว่าเป็นรูปนาม เห็นว่าเป็นเกิดดับ เห็นว่าเป็นอนิจจัง เห็นเป็นทุกขัง เห็นเป็นอนัตตา เห็นเป็นวิราคะ เห็นเป็นนิโรธะ เห็นเป็นปฏินิสสัคคะ เห็นเป็นสุญญตา** สิบอย่าง โดยอาการสิบอย่าง ที่ลมหายใจก็ได้ แล้วก็ที่อิริยาบถนั่งก็ได้ อิริยาบถเดินก็ได้ อิริยาบถยืนก็ได้ อิริยาบถนอนก็ได้ อิริยาบถกินก็ได้ อิริยาบถดื่มก็ได้ อิริยาบถอาบก็ได้ อิริยาบถถ่ายก็ได้ อิริยาบถนุ่งก็ได้ อิริยาบถห่มก็ได้ อิริยาบถพูดก็ได้ อิริยาบถนิ่งก็ได้ ทุกข้อกล่าวมาแล้วโดยละเอียด ถ้ายังเข้าใจอยู่ หรือจำได้อยู่ ก็จะฟังเรื่องราวนี้รู้เรื่องดี.

นี้เรียกว่าสิบอาการ **สิบอาการ จำให้ดีๆ ว่าสิบอาการ** สิบอาการจะกำหนดอะไร จะกำหนดลมหรือจะกำหนดอิริยาบถใดๆ ก็ตาม จะกำหนดโดยสิบอาการ **กำหนดในฐานะเป็นอารมณ์ของจิตที่กำหนด** เรียกว่ากำหนดโดยความเป็นอารมณ์ **กำหนดโดยแยกแยะเห็นเป็นนามรูป** ก็เรียกว่ากำหนดโดยนามรูป

โดยรูปนาม แล้ว **กำหนดโดยการเกิดดับ แล้วกำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยเป็นทุกข์ โดยเป็นอนัตตา โดยเป็นวิราคะจางคลาย โดยเป็นนิโรธะความดับ เป็นปฏินิสสัคคะความโยนคืน โดยสุญญตา หมดแล้วตัวตน ว่างจากสิ่งทั้งปวง** นี่แหละเรียกว่า กำหนดโดยอาการสิบ.

กำหนดโดยเป็นอารมณ์เฉยๆ อย่างนี้เรียกว่าเตรียม **เป็นการเตรียมของธัมมฐิติญาณ** สงเคราะห์ลงไปในพวกธัมม-ฐิติญาณ แล้วกำหนดโดยรูปนาม โดยเกิดดับ โดยอนิจจัง โดยทุกขัง โดยอนัตตา นี้เป็นตัวธัมมฐิติญาณโดยตรงแต่ละอันๆ **หลังจากนั้นกำหนดโดยความจางคลาย ดับ สลัดคืน และว่างนี้เป็นนิพพานญาณ** ญาณที่เป็นตัวนิพพานหรือเนื่องกันอยู่กับนิพพาน ก็สงเคราะห์เป็นนิพพานญาณโดยหมดสิ้น.

ฉะนั้น **เราจึงได้ญาณ ๒ ประเภท ในสิบอาการนี้ของแต่ละอิริยาบถ** เมื่อมันมีตั้งสิบยี่สิบสามสิบอิริยาบถ อิริยาบถหนึ่งๆ ก็กำหนดได้เป็นสิบ หรือว่ากำหนดได้สองญาณ คือธัมมฐิติญาณกับนิพพานญาณ แล้วเอาสองคูณจำนวนของสิ่งที่เอามากำหนด ก็ได้ตั้งสิบๆ ร้อยๆ พันๆ ก็ได้ นี่ถ้า **จะแยกกันไปอย่างนี้มันก็มากไม่จำเป็น จะต้องแจกกันไปอย่างนี้มันก็มากไม่จำเป็น จะต้องแจก แต่ให้เข้าใจว่ามันเป็นอย่างนี้ก็พอแล้ว.**

เปลี่ยนเรื่องกำหนดมาดูรูปโครง รูปโครงของผลที่เกิดขึ้น **ที่แล้วมาเราดูรูปโครงของสิ่งที่ถูกกำหนด สองชนิด ดูอาการที่กำหนด มีสิบอาการของแต่ละสิ่งที่กำหนด นี่จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันตั้งหมื่นตั้งแสนก็ได้** แล้วแต่ว่าเอาอะไรมากำหนด การกำหนดนั้นเป็นญาณทุกชนิด แต่ถ้า **สงเคราะห์ให้สั้นก็เหลือแต่ธัมมฐิติญาณ กับนิพพานญาณ** จะพูดให้ชัดว่า ถ้ากำหนดโดยญาณปลีกย่อยมันจะได้อย่างไร มันจะมีอะไร.

จะพูดถึงผลที่จะเกิดขึ้นกันเสียก่อน **จะดูผลที่เกิดขึ้นมันต้องดูตัวการปฏิบัติที่ทำให้เกิดผลนั้นๆ** แต่โดยเหตุที่ **อิทัปปัจจยตา มันเปลี่ยนผลัดกันเป็นเหตุเป็นผล** เป็นเหตุเป็นผล ฉะนั้นมันจึง **ไม่แยกเป็นเหตุเป็นผลก็ได้** เพราะมันเป็นได้ทั้งเหตุและผล อิทัปปัจจยตาสายของมัน อันที่เคยเป็นเหตุทำให้เกิดผล อันที่เกิดผลกลายเป็นเหตุ มันก็ให้เกิดผล อันที่เป็นผลมันก็กลายเป็นเหตุ เหตุให้เกิดผล อันที่เป็นผลก็กลายเป็นเหตุ มันอย่างนี้.

เหมือนเราจะดูที่ว่า *แม่กับลูกใครเป็นเหตุใครเป็นผล* มันบอกไม่ได้เพราะว่าแม่ก็เป็นเหตุให้ลูกเกิด แต่ตัวแม่เองก็เป็นผลเกิดมาจากอย่างใดอย่างหนึ่ง คือแม่ของแม่ มันจึงผลัดกันมาอย่างนี้ แม่ให้เกิดลูก ลูกเป็นผล ลูกโตขึ้นก็เป็นแม่ ก็ให้เกิดผลอีกคือลูก ลูกโตขึ้นมาก็เป็นเหตุให้เกิดผล ลูกต่อไปข้างหน้า คนเดียว

เป็นทั้งแม่และทั้งลูก นี่ธรรมมันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกชื่อเฉพาะเรื่องก็แล้วกัน.



ผลโดยตรงที่เกิดขึ้น

พลที่จะเกิดขึ้นนี้ จะแบ่งเป็นสองชนิด คือ **ผลโดยตรง** เห็นชัดโดยตรง เพ่งเล็งกันโดยตรง เรียกว่าผลโดยตรง **แล้วต้องดูโดยอ้อม** โดยแฝง **ก็จะเห็นว่าเป็นผลโดยอ้อม** หรือที่มันแฝงอยู่ ดูผลที่เป็นโดยตรงกันก่อน กำหนดโดยอาการสิบอย่าง อย่าลืมอาการสิบอย่างที่บอกมาแล้ว ดูกันในอาการสิบอย่างนั้น มันมีผลเป็นอะไรขึ้นมาบ้าง เราจะใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา.

เมื่อเราทำการ **กำหนดอย่างที่ว่านี้ โดยอาการสิบ** พอสักว่าทำการกำหนด**จะมีครบหมดทั้งศีล สมาธิ และปัญญา** คนไม่รู้ก็ว่าเอาเปรียบ สำนักวิปัสสนาบางแห่งเขาต้องให้ไปรับศีลเดี๋ยวนั้น รับศีลมาหยกๆ แล้วก็ว่ามีศีลแล้ว ทำสมาธิ ทำวิปัสสนาต่อไป อย่างนี้ก็มี *แต่ความจริงในพระบาลีไม่ได้พูดอย่างนั้น นั้นมันพิธี รับศีล* มีหรือไม่มีก็ไม่รู้ มันเป็นพิธีรับศีล ทำพิธีรับศีลก่อนทำวิปัสสนา **แต่เดี๋ยวนี้เราระบุไปว่า จงมีเจตนาทำวิปัสสนา**

สำรวมรวบรวมกำลังกายกำลังจิต ให้ทำวิปัสสนา คือกำหนดลมหายใจ.

ตัวอย่างที่หนึ่งว่า **กิริยาที่รวบรวมกำลังทั้งหลาย** มีเจตนาที่จะกำหนดลมหายใจ **และกำหนดอยู่นั้นแหละคือศีล** การระวังสังวรสำรวมให้มันกำหนดอยู่ นั่นแหละคือศีล ศีลจริงเสียด้วย ไม่ใช่ศีลรับเอามา ฉะนั้นพอสักว่าทำวิปัสสนา มันก็มีศีลอยู่ที่การสำรวมระวังให้ทำให้จนได้ แล้ว**การกำหนดอารมณ์นั้นแหละคือสมาธิ** คือสมาธินี้ ข้อแรกที่สุด อันแรกที่สุด ครั้งแรกที่สุด **พอกำหนดลมหายใจแล้วมันก็มีปัญญา** ปัญญาชั้นอ่อนๆ ไม่ใช่ปัญญารู้แจ้งอะไรนัก ปัญญาชั้นอ่อนๆ ที่รู้ว่าทำสมาธินี้คือทำอย่างไร นี่ความรู้ว่าจะทำสมาธิอย่างไรนี้ต้องมีแล้ว มันจึงจะทำสมาธิได้ เพราะฉะนั้น **พอลงมือทำสมาธิ ปัญญาขั้นต้นที่ว่าให้รู้จักทำอย่างไร มันก็เกิดขึ้นแล้ว** ดังนั้น **ผู้ที่ลงมือทำสมาธิโดยถูกต้องนั้น เขาจะมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา** ครบทั้งสามประการ ซึ่งเป็นหลักใหญ่ นี่ต้องให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ นี่เป็นโครงที่เนื่องกันอยู่.

อาการที่ ๑ เมื่อเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจนี่ **ก็มีศีลในการสำรวมให้ทำ** แล้วก็มีสมาธิคือการกำหนด แล้วก็มีปัญญารู้ว่าทำอย่างไร ในการกำหนดลมหายใจ

อาการที่ ๒ กำหนดโดยความเป็นรูปนาม แยกลมหายใจเป็นรูปเป็นนามนี้ได้แล้ว **กิริยาที่ตั้งใจทำนั้นเป็นศีล การกำหนดนั้นเป็นสมาธิ ปัญญาที่รู้จักทำสมาธิก็เรียกว่าปัญญา** ปัญญาที่เห็นรูปและเห็นนาม กระทั่งเห็นเป็นขันธ์นั้นคือเป็นปัญญาเห็นรูปเห็นนามเห็นขันธ์ ถ้าเผอิญขันธ์ที่กำหนดเห็นอยู่นั้นมีอุปาทานด้วย ก็เรียกว่ารู้อุปาทานขันธ์ เป็นปัญญาที่รู้เห็นอุปาทานขันธ์ ฉะนั้น **การประพฤติปฏิบัติโดยอาการที่สองนี้ทำให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา** รู้ว่าทำอะไร มีปัญญารู้จักรูป รู้จักนาม รู้จักขันธ์ รู้จักอุปาทานขันธ์.

กำหนดมาโดย **อาการที่ ๓ คืออาการเกิดดับ** กำหนดอาการเกิดดับซึ่งเป็นอาการที่สาม **ก็มีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา** รู้จักทำการกำหนดเกิดดับ **แล้วก็เห็นแจ้งในการเกิดดับ นี่เป็นปัญญาแท้** ปัญญาสักว่ารู้ว่าทำอย่างไรนั้นเป็นปัญญาเด็กๆ แต่ก็จำเป็นที่จะต้องมี ครั้นทำแล้วเห็นอะไร รู้อะไร นี่คือปัญญาโดยตรงที่มุ่งหมาย.

มาถึง **ขั้นที่ ๔ อาการกำหนดอนิจจัง** กำหนดอนิจจัง **ตั้งใจกำหนดเป็นศีล กำหนดอยู่เป็นสมาธิ เกิดความรู้** ปัญญาว่าทำอย่างไรนี้ **เป็นปัญญาให้รู้ทำแล้ว** เกิดปัญญาเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป แห่งลมหายใจเป็นต้น **เขาก็มีศีล สมาธิ ปัญญา** ที่สูงขึ้นๆ หรือน่าดูน่าชมมากขึ้นๆ.

มาถึง **ขั้นที่ ๕ กำหนดทุกขัง กำหนดว่าทุกข์หนอทุกข์หนอ** อันเนื่องอยู่กับลมหายใจในทุกแง่ทุกมุมนั้น ก็มี**ศีลที่ตั้งใจกำหนด** มีสมาธิที่กำหนด **มีปัญญาคือรู้เกี่ยวกับการกำหนด** คือปัญญารู้ว่าทำอย่างไรที่จะกำหนดทุกขัง แล้วก็เห็นทุกข์ เห็นทุกข์ เห็นทุกข์ เห็นทุกข์หนอ นั่นแหละคือปัญญาที่เห็นความทุกข์ ต่อไปกำหนดอนัตตา นี่โดยอาการเท่านี้เรียกว่า ธัมมฐิติญาณ ธัมมฐิติญาณมีเต็มตามที่ควรจะต้องการ มี **ศีล สมาธิ ปัญญาในขั้นแห่งธัมมฐิติญาณ เต็มตามที่ต้องการ.**

ต่อไป กำหนดวิราคะความจางคลาย กำหนดนิโรธะความดับ มันก็เหมือนกันอีก **ตั้งใจกำหนดเป็นศีล กำหนดอยู่เป็นสมาธิ มีปัญญาเกิดขึ้น ก็เรียกว่าปัญญา** ปัญญาที่ว่าให้รู้จักทำการกำหนดนั้นก็เป็นปัญญา แล้วปัญญาเห็นความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น เช่นกำหนดว่า คลายแล้วหนอ คลายแล้วหนอ คลายแล้วหนอ หรือดับแล้วหนอ หรือว่า โยนคืนแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ หรือว่า ว่าง ว่าง ว่างหนอ.

นี้ผลโดยตรง กำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ โดยอาการสิบประการนี้ เรียกว่าผลโดยตรง **เพราะว่าทำให้เกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา โดยตรงและครบถ้วน.**



พิมพ์ที่ **ฐิติพรการพิมพ์** กรุงเทพฯ โทร. ๐๒-๘๗๒-๙๘๙๗-๘ แฟกซ์ ๐๒-๘๗๒-๙๘๙๑

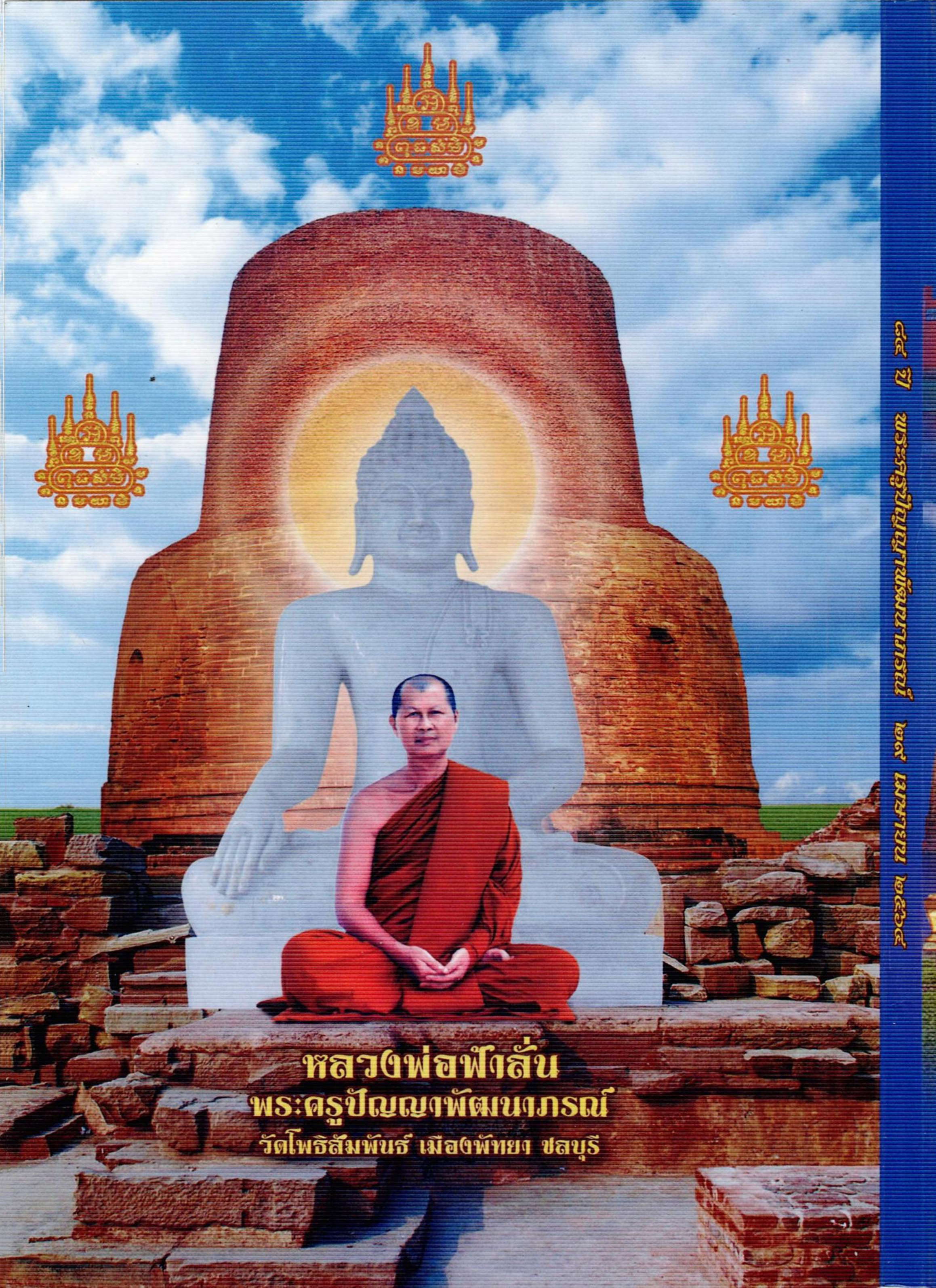
(A63-007)





พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์

วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา


๘๔ ปี พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๘
หลวงพ่อฟ้าลั่น
พระครูปัญญาพัฒนาภรณ์
วัดโพธิสัมพันธ์ เมืองพัทยา ชลบุรี